TUEBINGER
GESUNDHEITS-BUECHER

# ÜBER GESUNDE UND KRANKE NERVEN

VON

Dr v. KRAFFT-EBING.

B. WESTERMANN & Co.
NEW-YORK
838 BROADWAY.

19.T.344

BOSTON
MEDICAL LIBRARY
8 THE FENWAY

JOHN S. THACHER

ÜBER

# GESUNDE UND KRANKE NERVEN.

SMITHSONIAN

JOHN S. THACHER

ÜBER

# GESUNDE UND KRANKE NERVEN

VON

**DR. FREIHERR R. v. KRAFFT-EBING,**
O. Ö. PROFESSOR AN DER MEDIC. FAKULTÄT DER K. K. UNIVERSITÄT GRAZ.

DRITTE AUFLAGE.

TÜBINGEN.
VERLAG DER H. LAUPP'SCHEN BUCHHANDLUNG.

BOSTON MEDICAL
SEP 6 - 1927
LIBRARY

19. D. 337.

Das Recht der Uebersetzung ist vorbehalten.

Druck von H. Laupp jr. in Tübingen.

# VORWORT.

Der »intellectuelle Urheber« dieser kleinen Schrift ist der Herr Verleger.

Lange habe ich geschwankt, ob ich dem Vorschlag desselben, unter Zugrundelegung eines im Januar 1884 in Graz gehaltenen Vortrags über Nervosität, der das Interesse weiterer Kreise hervorrief, eine populäre Abhandlung über Nervenkrankheiten zu schreiben, Folge leisten solle. Nicht zünftiger Gelehrtendünkel, der es verschmäht, für das grosse Publikum zu schreiben, hielt mich anfangs davon ab, sondern die Annahme, dass etwaigen Bedürfnissen durch treffliche literarische Leistungen, wie die bekannten von Möbius und von Eyselein bereits Rechnung getragen sei, nicht minder die Erfahrung, dass derartige populär medicinische Bücher in der Regel wenig Nutzen stiften, soweit sie Symptome und Behandlung von Krankheiten zum Gegenstand haben.

Das erstere Bedenken musste fallen, insofern die geehrte Verlagsbuchhandlung eine Serie von populären Gesundheitsbüchern herauszugeben beabsichtigt, in welcher natürlich das heutzutage so wichtige Gebiet der Nervenkrankheiten nicht fehlen durfte.

Das letztere Bedenken wurde beseitigt durch die Auffassung des Themas im Sinne einer vorwiegenden Klarlegung der Ursachen dieser Krankheiten. Auf diese das grosse Publikum, welches sie nicht oder nicht genügend kennt und deshalb auch nicht vermeidet, hinzuweisen, scheint mir eine Verpflichtung der Heilwissenschaft, die ihre schönste Aufgabe darin erblicken muss, den Krankheiten vorzubeugen. In dieser Hinsicht kann nach der Meinung des Verfassers nicht genug durch Wort und Schrift gethan werden.

Wenn in der vorliegenden kleinen Arbeit auch die Bedeutung der sog. Nervenkrankheiten als blos funktioneller und heilbarer Leiden betont wurde, so geschah dies in der Absicht einer populären Schandliteratur gegenüber, die gewisse Nervenkranke mit übertriebenen Folgen schädlicher Ursachen schreckt, um sie unter der Maske purer Menschenfreundlichkeit auszubeuten, beruhigend und aufklärend zu wirken.

Ein Schlusscapitel ist Winken über allgemeine Grundsätze der Behandlung Nervenkranker gewidmet und dürfte Kranken und ihren Angehörigen nicht unerwünscht sein, da es sie vor Fehlern und Missgriffen in ihrem Vorgehen bewahren kann.

Mögen die Motive des Verfassers zu Gunsten der Arbeit sprechen und sein Wunsch, zur Erhaltung der Nervengesundheit und zur Wiedergewinnung der verlorenen bei recht vielen Mitmenschen beizutragen, einigermassen in Erfüllung gehen.

GRAZ, 2. Januar 1885.

**Der Verfasser.**

# INHALT.

## Einleitung.


Seite

Unser nervöses Zeitalter . . . . . 1

Capitel I.

Nervenkapital und Nervenarbeit . . . . . 16

Capitel II.

Die Ursachen der Nervenkrankheiten . . . . . 24

Capitel III.

Die Erhaltung der Nervengesundheit . . . . . 76

Anhang:

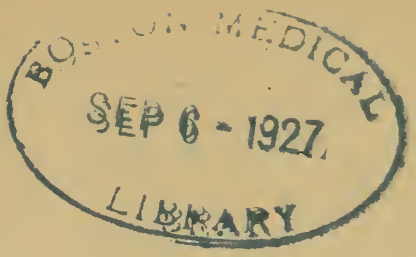
Die Verhütung von Nervenkrankheit bei dazu Disponirten . . 95

Capitel IV.

Die Erscheinungsformen der Nervenkrankheiten . . . . . 105

Capitel V.

Allgemeine Grundsätze für die Behandlung Nervenkranker . . 128




# EINLEITUNG.

## Unser nervöses Zeitalter.

Der Mensch des 19. Jahrhunderts hat alle Ursache stolz zu sein auf den riesenhaften Aufschwung, welchen Wissenschaften, Künste, Gewerbe und Handel in diesem Jahrhundert genommen haben. Weltbewegende Entdeckungen hat es aufzuweisen, gewaltige Kräfte der Natur hat es sich dienstbar zu machen gewusst in Gestalt des Dampfes und der Elektricität und damit Raum und Zeit überwältigt. Gar manche Geistesschlacht, in der für die edelsten Güter menschlicher Existenz siegreich gestritten wurde, hat es gesehen. Das Wiederaufblühen der Künste und Gewerbe hat es erlebt, nicht minder tiefe Forschungen der Heilkunde, deren Ergebnisse die Schrecken verheerender Krankheiten bedeutend vermindert haben, Schutz vor Krankheiten gewähren und geeignet sind das Leben zu verlängern und gesund zu er-

halten. Der Welthandel, begünstigt durch grossartige Verkehrsmittel, stellt die Erzeugnisse der verschiedenen Zonen des Erdballs zur Verfügung und bietet die tröstliche Bürgschaft, dass nirgends mehr, soweit die Civilisation reicht, das Leben des Menschen durch Hungersnoth bedroht werden kann.

Angesichts aller dieser Thatsachen sollte man meinen, dass der Mensch der modernen Civilisation immer mehr der Gesundheit, dem Glück, der Zufriedenheit entgegen gehe, wie sie Aufklärung, Bildung, Bequemlichkeiten und Genüsse eines verfeinerten Culturlebens zu verbürgen scheinen.

Leider ist dem nicht so. Gemüthlich, ruhig, gesund ist der moderne Culturmensch keineswegs. Mag er sich auch sein Heim behaglich und wohnlich gestalten, es durch Kunst und Kunstgewerbe verschönern. Mag er in seiner wiedererstandenen altdeutschen Stube sitzen, umgeben von Allem, was das Leben erfreuen und angenehm machen kann — der schlichte Sinn der alten Zeit, die man nicht mit Unrecht die gute nennt, die gute alte Sitte fehlt dem Bewohner dieses schönen Heims. Er hat vielleicht gerade ein Telegramm vor sich, das ihm eine Nachricht von einem Wettrennen, einem Wahlkampf, einer Börsenoperation, bei denen er betheiligt ist, brachte; oder er ist ein Handelsherr, brütet über Bilanzen seines Geschäfts, Ultimoverpflichtungen, und gedenkt nebenbei der fort und

fort wachsenden Anforderungen seines Haushalts, unter welchen die noblen Passionen seines Sohnes, die theuren Toiletten und Badereisen von Frau und Töchtern keinen geringen Posten bilden.

Nein, behaglich und glücklich ist das Leben gar vieler Menschen heutzutage nicht. Ueber das glänzende Culturbild, das sich ideell entwerfen und erwarten liesse, legt sich ein trüber Schatten. Bleich, verdrossen, aufgeregt, unstet erscheinen die Menschen der modernen Civilisation, namentlich in den Centren derselben, in den Grossstädten, und dass sie sich nicht glücklich fühlen, beweist u. A., dass die trostlosen philosophischen Weltanschauungen eines Schopenhauer und eines E. v. Hartmann so vielseitige Anerkennung gefunden haben.

Der Wurm, der an der Frucht des Culturlebens nagt und Lebensfreude und Lebensenergie unzähliger Menschen vergiftet, ist die sogenannte Nervosität, ein allgemeiner, verschwommener, populärer Ausdruck für Zustände von Schwäche und Erregtheit des Nervensystems bis zu ausgesprochener Nervenkrankheit. Auf diese krankhafte Reaktionsweise der Nerven ist grossentheils jener Zug von Weltschmerz und Pessimismus zu begründen, der durch breite Schichten der modernen Gesellschaft geht und unter anderen besorgnisserregenden Symptomen in der enorm zunehmenden Zahl der Selbstmorde und Geisteskrankheiten einen so zu sagen statistischen Massstab und Ausdruck erfährt.

Aber diese Thatsachen sind nur die markantesten unter vielen anderen, die sich als Zeichen nervöser Schwäche heutzutage bemerklich machen.

Es sei beispielsweise nur gestattet, jene Furcht und Aengstlichkeit hervorzuheben, die sich geradezu pandemisch zeigt, wenn irgendwelche, wenn auch noch so entfernte Gefahren für die Bevölkerung auftauchen.

Die Furcht vor Seuchen, politischen Umwälzungen, Börsenkrach's, Kriegen, vor dem Socialismus u. a. schrecklichen Dingen erhält unzählige Menschen in einer permanenten Sorge und Aufregung und lässt sie nicht zum ruhigen Genuss ihres Daseins gelangen.

Aehnliche Erscheinungen zeigten sich im Mittelalter wo Hungersnoth, verheerende Kriege und Seuchen die Menschen heimsuchten, in dumpfe Verzweiflung stürzten und in eigenthümlichen Geistesepidemien (Kinderfahrten u. s. w.) ihren pathologischen Ausdruck fanden.

Unsere Zeit ist aber entschieden nervöser als die des Mittelalters, dessen Furcht und nervöse Erregtheit die natürliche Folge des Bewusstseins physischer und intellectueller Hilflosigkeit gegenüber jenen Volkskalamitäten war.

Die Seuchen, welche heutzutage uns heimsuchen, sind lange nicht mehr so furchtbar, wie der »schwarze Tod«, die Pest vergangener Jahrhunderte; die Mittel zu ihrer Abwehr sind bekannt, Aberglaube und

Furcht vor dem Uebernatürlichen sind durch die Lichtstrahlen, welche Naturwissenschaft und Medizin aussenden, fast gänzlich geschwunden; die Staaten sind mächtig genug, Hab und Gut ihrer Bürger gegen äussere und innere Feinde zu schützen und gleichwohl zittert ein grosser Theil der Bevölkerung, wenn nur irgendwo eine Epidemie sich zeigt — es sei nur gestattet, an die panische Furcht zu erinnern, die Europa erfasste, als vor einigen Jahren die Pest in Astrachan sich zeigte, sowie an die Choleraangst 1884 — gar nicht zu gedenken der permanenten Sorge vor socialen Revolutionen, vor neuen Kriegen u. a. Schrecklichem, die auf ganzen Schichten der Bevölkerung fortwährend lastet.

Derartige Furcht ergreift heutzutage selbst muthige und bedeutende Männer und wer ein gelindes Gruseln ertragen kann, lese Johannes Scherr (»Grössenwahn«), der einen Weltbrand am Ausgang dieses Jahrhunderts prophezeit, gegen den die sociale erste Revolution des französischen Volkes als ein harmloses Feuerwerk sich darstellen werde.

Ganz ohne alle Grundlage sind diese Delirien des Zeitgeistes allerdings nicht, so wenig als vielfach die des Kranken. Unsere socialen Zustände in Europa sind nichts weniger als idyllische. Die grosse französische Revolution hat Jahrhunderte lang bestandene Rechts- und gesellschaftliche Zustände hinweggefegt und das Neue, das an ihre Stelle trat, ist noch nicht gefestigt und gezeitigt. Damit ist

das Gleichgewicht erschüttert und die Nachwirkungen jener gewaltigen Erschütterung im Völkerleben Europa's empfinden wir noch heute. Kaum hat jene den dritten Stand in seine Rechte und Stellung im socialen Leben eingesetzt, so macht ein vierter seine angeblichen Rechte geltend und oft nicht gerade in parlamentarischer Form, sondern mit Dynamit, Brand und Mord. Freie Institutionen sind geschaffen worden in Staaten, deren Bürger vielfach dafür noch gar nicht reif sind; nationaler Hader und Kampf sind entbrannt; der Streit zwischen Staat und Kirche ist noch lange nicht ausgekämpft; neue Staaten sind aus den Trümmern der alten erstanden ohne consolidirt und endgültig abgegränzt zu sein; grosse national-ökonomische Fragen harren ihrer Lösung. Allenthalben Unzulänglichkeit der Mittel im Staatshaushalt und ungewohnte Anforderungen an die Steuerkraft der Staatsbürger, zum Theil aus gegenseitiger Furcht der Staaten und riesiger Anspannung ihrer militärischen Kräfte; Entwerthung des Geldes bei gesteigerten Bedürfnissen eines unverhältnissmässig rasch entwickelten Culturlebens; Concurrenz auf allen Gebieten der Kunst, der Wissenschaft, des Handels und des Handwerks. Aber diese Sorgen, die naturgemäss aus derartigen socialen und politischen Zuständen entspringen, sind übertrieben und entschieden krankhaft, oder wenigstens der Ausdruck eines erregten und überreizten Nervensystems

der Massen, insofern sie fortwährend beunruhigen, die Energie und das Selbstvertrauen herabsetzen.

Diese allgemeine Furcht vor Volkskalamitäten entspringt offenbar der gleichen Quelle wie die Furcht der einzelnen Nervenkranken, die sich vor allem möglichen Unheil, vor Blitzschlag, geschlossenen Räumen, wüthenden Hunden, Feuer und speciell Theaterbrand, Schlagtreffen und ansteckenden Krankheiten fürchten.

Furcht ist Schwäche. Die nervöse Schwäche der modernen Generation ist die Ursache ihrer Furchtsamkeit. Wo solche Furcht ganze Bevölkerungsschichten einer Zeit ergreift, ist man berechtigt, von einem nervösen Zeitalter zu sprechen.

Thatsächlich macht sich die Klage über zunehmende Häufigkeit der Nervenleiden immer mehr und allenthalben in allen Schichten der Bevölkerung vernehmbar. In statistischen Ziffern lässt sich diese Zunahme allerdings nicht geben. Sie würden zudem nur ausgesprochene Nervenkrankheiten berücksichtigen können. Die allgemeine Nervosität, die Verschlechterung der Constitution der Massen, die eine entschieden nervöse geworden ist und die Signatur der reizbaren Schwäche an sich trägt, lässt sich nur allgemein schätzen und beurtheilen an den Folgezuständen, die sich aus ihr entwickeln. Als solche sind aber direkt anzusprechen die Zunahme der Prostitution, der Sittlichkeitsverbrechen, der

Selbstmorde, der Geisteskrankheiten, der Trunksucht und des Consums gewisser, das an reizbarer Schwäche dahinsiechende Nervensystem stimulierender Genussmittel.

Für Jeden, der die socialen und biologischen Verhältnisse unsres gegenwärtigen Culturlebens studirt, muss die traurige Aussicht sich ergeben, dass die moderne Gesellschaft einem moralischen und physischen Ruin zusteure, falls nicht günstige Interferenzbedingungen eintreten, Zustände, die die Culturentwicklung in ruhigere Bahnen lenken, Geist und Körper zur Ruhe und Sammlung gelangen lassen, edlere und sittlichere Ziele des Daseins eröffnen. Diese tröstliche Aussicht ergibt sich damit, dass die Menschheit eine höhere Stufe ihrer Cultur erreichen kann, auf welcher die wahre Ethik des Geistes ein friedliches Nebeneinander der Völker, unbelästigt durch nationalen, socialen und religiösen Hader, ermöglichen wird und die wahre Ethik des Körpers in der Erkenntniss und Beobachtung der Gesetze der Natur die Richtschnur für eine gesundheitsgemässe Lebensweise finden mag.

Bis zum Anbruch eines solchen glücklichen Zeitalters wird die Geschichte der Menschheit noch manch düsteres Blatt zu verzeichnen haben. Racen- und Classenhass, Elend und Siechthum, eitles Ringen nach materiellem Vortheil unter Abnutzung der edelsten Kräfte des Geistes und Körpers bis zur Erschöpfung, unter Preisgebung der sittlichen Güter

des Lebens (Gesundheit, Familienglück, Ehre) werden indessen die Menschheit decimiren und unglücklich machen. Kampf ums Dasein heisst das Schlagwort unserer modernen Civilisation.

Die Ursachen dieses Kampfes liegen wesentlich in dem abnormen, weil den Gesetzen der Natur nicht entsprechenden Dasein.

Um dieses Dasein des modernen Culturmenschen in seinen Geist und Körper schädigenden Bedingungen zu erkennen, genügt es, einen Tag das Leben und Treiben der Leute in einem Centrum der Cultur, in einer Grossstadt zu betrachten.

Wer derlei nie erschaut hat wird meinen, dass diesen Menschen, die in Hast und Aufregung hin und her rennen, etwas Aussergewöhnliches begegnet sei. Er wird Beklommenheit und Schwindel verspüren und sich aus diesem Getümmel hinwegsehnen.

Nur der Grossstädter findet Behagen an diesem Treiben, aber dies Behagen ist kein Zeichen der Gesundheit und Kraft, sondern der nervösen Ueberreizung und Schwäche.

Sein Nervensystem erträgt nicht mehr das einfache und beschauliche Leben, so wenig als der kranke und geschwächte Magen des Schlemmers Behagen an einfacher Hausmannskost findet.

Wie dieser nur mit pikanten Gewürzen und dem ganzen Raffinement der Kochkunst bestehen zu können vermeint, so bedarf der Grossstädter der socialen Reizmittel und der Genüsse des grossstäd-

tischen Treibens, um seine überreizten Nerven zu befriedigen.

Je überreizter und ungesunder das Nervensystem ist, um so mannigfaltigerer und pikanterer Reize bedarf es übrigens um Befriedigung zu gewähren.

Aber all dies kostet Geld, viel Geld und für diese immer mehr zum Bedürfniss werdenden Genüsse muss das Gehirn aufkommen.

So entsteht ein falscher Cirkel — die Ueberreizung der Nerven im Kampfe um ein geschraubtes, verfeinertes Dasein schafft das Bedürfniss nach immer pikanteren und damit kostspieligeren Genüssen und damit diese zum Bedürfniss gewordenen Genüsse möglich werden, muss das Nervensystem vermehrte Arbeit leisten. Wie kann es da anders sein als dass der Tageslauf einer Unzahl von Menschen nur eine fortlaufende Kette der schlimmsten Schädlichkeiten für die Nerven wird!

Den Tag über äusserste Anstrengung im Beruf — kaum Zeit zum Essen — Zeit ist ja Geld — beständiger Kampf mit der Concurrenz, grosse Verantwortung und Anforderungen im Beruf — Abends dringendes Bedürfniss nach Erholung, Genuss um jeden Preis! Aber die überreizten Nerven bedürfen ausserordentlicher Reizmittel.

Die Grossstadt liefert sie in Form von Schauerdramen, Ehebruchkomödien, Trapezkünstlern, nervenerschütternder und aufregender Musik, die Sinnlichkeit und das Auge reizender Bilder, Schaustellungen,

starken Weinen, Cigarren, Likören, Clubs, Spielhöllen, Liebesabenteuern, Nachrichten von Verbrechen und Unglücksfällen in der Tageschronik der Zeitungen u. s. w. Nachdem der blasirte Grossstädter diese verschiedenartigen Genüsse und Reizmittel des modernen Culturlebens in zumeist schlecht ventilirten Lokalitäten bis tief in die Nacht hinein gekostet hat, begibt er sich endlich zur Ruhe, um am anderen Morgen matt und verstimmt sein Tagewerk von Neuem abzuhetzen. In dieser fieberhaften Unruhe der Neuzeit genügt kaum mehr der schnellste Bahnzug, die telegraphische Depesche, die Ausgabe der Zeitung zweimal des Tages. Der Montag ist ein »dies nefastus«, weil er keine Zeitung bringt und eine Woche, die keine Skandale, keine schrecklichen Unglücksfälle und politischen Ereignisse bietet, erscheint unerträglich. Wenn man sich die unheilvollen Wirkungen dieser Jagd nach Gelderwerb und Sinnengenuss vergegenwärtigt, die dabei nothwendig sich ergebende Entfesselung der wildesten Leidenschaften, das Streberthum, bei welchem Jeder so rasch als möglich vorwärts kommen, sein Möglichstes an Genuss und Ansehen erreichen will, die Erschöpfung in der Arbeit, die Erschöpfung im Genuss, der in der Nacht stattfinden muss, auf Kosten des Schlafs, weil der Tag dem Kampf um dieses Dasein, der angestrengten Arbeit gehört; dazu die politischen und geschäftlichen Aufregungen, unter welchen Wahlkämpfe und Börsenspiel keine geringe

Rolle spielen, — dann begreift man die Schwachnervigkeit unserer jetzigen Generation, namentlich der Bewohner der Grossstadt, deren Nerven in einem fast permanenten Zustand der Reizung und Uebereizung, in einem so zu sagen fieberhaften Erregungszustand sich befinden.

Eine solche Lebensweise nützt nothwendig die Lebens- und speciell die Nervenkraft vor der Zeit ab und bereitet ein vorzeitiges Alter mit mannigfachen geistigen und leiblichen Gebrechen.

Die rapid zunehmende Verschlechterung der Constitution der modernen Gesellschaft gibt sich in Nervenschwäche und Blutarmuth kund. Eine Unzahl blasser, kränklicher, matter, erschöpfter Menschen, denen es an dem nöthigen Eisengehalt im Blute fehlt und die »zu viel Nerven aber zu wenig Nerv« haben, bevölkert unsere industriellen, merkantilen und grossstädtischen Centren der Cultur.

Ein Blick auf die Annoncen der Tagesblätter genügt, um die Blutarmuth und Nervenschwäche der heutigen Generation zu erweisen. Da wimmelt es von Anpreisungen aller möglichen Eisen- und Stärkungsmittel. Unzählige Menschen suchen alljährlich Stärkung in Bädern, am Meeresstrand und im Gebirge, aber gleichwohl kommt die Gesellschaft immer mehr herunter, weil ihre Lebensweise die denkbar schädlichste ist.

Bei den Frauen der heutigen Gesellschaft zeigt sich diese Degeneration in ihrer zunehmenden Un-

fähigkeit, der ersten Mutterpflicht zu genügen. Dem Bedarf an Ammen kann kaum aus ländlichen Distrikten genügend entsprochen werden und eine Unzahl von künstlichen Ernährungsmitteln sind stehende Reclameartikel der Zeitungen aller Länder, nicht zu gedenken der Schadhaftigkeit der Zähne bei der jetzigen Generation und des steigenden Bedarfs an Zahnärzten.

Der unselige Zug unseres Zeitalters ist der, um jeden Preis vorwärts, empor zu kommen, mögen auch dabei Gesundheit, Familie und Character dem Teufel des Ehrgeizes und des Wohllebens geopfert werden.

Aber auch so rasch als möglich soll das ersehnte Ziel erreicht werden!

Der Franzose hat für diese aufreibende und moralisch schädigende Sucht nach Ansehen, Reichthum, Wohlleben und Genuss ein bezeichnendes Wort. Es heisst Carrière machen.

Der deutsche Sprachgenius hat für dieses moderne Carrière machen, das freilich auch in Deutschland gang und gebe geworden ist, keinen entsprechenden Ausdruck. Sonst war man in Deutschland gewohnt zu sagen, es habe Jemand sein Glück gemacht, sei empor gekommen, ein Ausdruck, der jedenfalls ein langsameres Tempo bedeutet als en carrière.

In dieser Sucht, Carrière zu machen, liegt nicht blos eine ernste Gefahr für die Erhaltung der Nerven-

gesundheit, da sie eine äusserste Anspannung der Nervenkraft voraussetzt, sondern auch, da dieses Carrière reiten vielfach ein »Steeple-chase mit Hindernissen« bedeutet, eine reiche Quelle von Gemüthsbewegungen. —

Gemüthsbewegungen gehören aber zu den wirksamsten Ursachen aller möglichen Nervenkrankheiten und sie wirken da um so verhängnissvoller, wo sie mit geistiger Ueberanstrengung zusammentreffen. Diese Ueberanstrengung der Menschen in dem aufreibenden Kampf um ein hochzielendes Dasein hat jedoch nicht nur Gefahren für die gegenwärtige Generation, sondern auch für die nachkommende.

Maudsley, einer der bedeutenden englischen Aerzte und Gelehrten, macht darauf aufmerksam, dass die Nachkommen der rücksichtslos nach irdischem Gut Strebenden gar häufig moralisch und physisch verkümmern und es bedarf keiner grossen Lebenserfahrung, um zu erkennen, dass aus den Nachkommen der Emporkömmlinge, selbst wenn diese geistig bedeutende Menschen waren, selten etwas Gutes und Tüchtiges wird. Zum Theil mag diese Erscheinung darin ihre Erklärung finden, dass die Zeugungskraft quantitativ und qualitativ bei dieser einseitigen Inanspruchnahme der lebendigen Nervenkraft nothleidet und dass die Zeugung in Zeiten geistiger Ueberanstrengung, Erschöpfung und gemüthlicher Erregung der Eltern fällt. Blickt man zurück auf alle die aufgezeigten Schattenseiten un-

seres Culturlebens, so erscheint es als kein Zufall, sondern als die gesetzmässige Folge der Uebertretung unwandelbarer Naturgesetze, wenn die heutige Generation nervenschwach, nervensiech, kurz nervös ist und dass neben dem Glanz und Ruhm der glücklichen Sieger, als der Stärkeren im Kampf ums Dasein, gar Viele sind, die als Besiegte, Verwundete, Todte vom Kampfplatze getragen werden, die, im Wahne das Fundament des Glückes ihres Hauses zu begründen, nur an ihrem frühen Grab geschaufelt haben. Es ist kein Wunder, dass am Manne der modernen Gesellschaft diese Katastrophen zunächst und zumeist auftreten, denn er ist es, der für dieses complicirte und verfeinerte Leben mit seinem Luxus und Genuss durch seines Gehirnes Arbeit aufkommen muss und mit der Ueberreizung seiner Nerven nur zu leicht zu Debauchen kommt.

Die beim Manne des 19. Jahrhunderts so erschreckend häufig auftretende sog. Gehirnerweichung ist nur eine pathologische Theilerscheinung und Folge ungesunder gesellschaftlicher Zustände, an denen die Frau der modernen Gesellschaft keinen geringen Theil der Schuld trägt.

Cap. I.

## Nervenkapital und Nervenarbeit.

Alles irdische Glück hat zur Vorbedingung ein normales Vonstattengehen der Functionen des Nervensystems. Aller geistige Fortschritt der Menschheit findet sein körperliches Substrat in der Werkstätte der Gedanken, einer verhältnissmässig dünnen Schichte höchst organisirter Materie, welche als sog. graue Rinde die weisse Masse des Gehirns umhüllt. Die Einrichtung dieses Mechanismus des geistigen Lebens spottet jeder Beschreibung. Microscopische Gebilde (Ganglienzellen), deren Zahl in der Gehirnrinde des Individuums auf etwa 500 Millionen geschätzt wird, sind die Träger des geistigen Lebens. Wie aus ihnen Empfindung, Denken und Handeln hervorgehen, vermag die heutige Wissenschaft kaum zu ahnen und es ist fraglich, ob es je menschlichem Forschen gelingen wird das grösste Räthsel der Schöpfung zu ergründen.

Vermag doch nicht einmal das mit den stärksten Vergrösserungsmitteln bewaffnete Auge des

Forschers Formunterschiede jener Denkzellen in dem Gehirn des Genie's und des Idioten aufzufinden!

Einige allgemeine Grundbedingungen des Denkprocesses sind uns übrigens bekannt.

Entsprechend der gewaltigen Arbeitsleistung, welche die Gehirnrinde zu vollbringen hat, ist sie äusserst blutreich und bei jeder Zusammenziehung des Herzens, mit jedem Pulsschlag wird das Blut, der allgemeine Ernährer des Körpers, durch die Gehirnrinde getrieben. Diese gleicht einer grossartigen chemischen Werkstätte, insofern sie aus den Bestandtheilen des Blutes complicirte chemische Produkte in ihren Zellen bildet, die ein vorläufiges Arbeitskapital — Spannkräfte — repräsentiren. Aeussere und innere Erregungsvorgänge geben den Anstoss dazu ab, dass dieses todte Arbeitskapital in lebendige Kraft umgesetzt wird, die in Form von Bewegen, Empfinden, Denken u. s. w. zur Verausgabung kommt.

Die Produkte dieses Stoffwechsels in der chemischen Werkstätte des Denkens finden als Abfallsstoffe ihre Abfuhr durch ein weitverzweigtes Canal- und Lagunennetz, das die Blutgefässe und die Denkzellen umgibt.

Das geistige Kapital, die Bedingung menschlicher Arbeit und Genusses, ist dem Einen reichlicher, dem Anderen spärlicher zugemessen. Für

Jeden bleibt es ein kostbares Gut, dessen Erhaltung und richtige Verwerthung die wichtigste Aufgabe sein sollte.

Als die Grundbedingungen der Erhaltung der Nervenkraft ergeben sich:

1. Die Nothwendigkeit einer genügenden Ernährung des Nervensystems,
2. ein richtiges Verhältniss zwischen Besitz und Verausgabung von Nervenkraft.

### Die Ernährung des Nervensystems.

Sie setzt ein gesundes Blut voraus und diese Forderung wieder gute Nahrung und gute Luft. Die erstere Bedingung kennt Jeder und Zunge und Gaumen reden dabei auch ein Wort mit. Dass die Luft aber ebenfalls ein wichtiges Lebensmittel ist, daran denken nur Wenige. Gleichwohl ist der Sauerstoff der Luft höchst wichtig für alle Vorgänge des Stoffwechsels und eine reine Luft bedeutsamer für die Erhaltung der Gesundheit als die Qualität der Nahrung. Die Erhaltung des Körpers kann, wie die Erfahrung lehrt, bei den verschiedenartigsten Regimes der Ernährung stattfinden, wir können aber nur Sekunden lang den Zutritt der Luft entbehren und müssen nothwendig verkümmern, wenn die Luft nicht in gehöriger Reinheit uns zu Theil wird.

Das sieht man an dem Proletariat der grossen Städte, an den Fabrikarbeitern, den Bureaumenschen.

Eine Luftverderbniss, die die chemische Analyse

kaum nachweisen kann, genügt, um bei empfindlichen Personen die Gehirnfunktion zu stören.

Das Auftreten von Kopfweh, Schwindel beim Aufenthalt in schlecht ventilirten Räumen mag als Beleg dafür dienen.

Die moderne Civilisation, welche den Menschen dazu nöthigt, den grössten Theil des Lebens in Stube, Bureau, Arbeits- und Fabriksaal zuzubringen, schädigt damit eine der ersten Bedingungen der Erhaltung seiner Nervengesundheit.

Eine Steuergesetzgebung, die die Wohnungsmiethe übermässig belastet, wird damit zur Luftsteuer und der Anlass für eine Zusammendrängung der Menschen auf unzureichende Lufträume in grossen Miethkasernen, die wahre Brutstätten von Siechthum und Krankheit (Blutarmuth, Scrophulose, Tuberkulose, Rachitis u. s. w.) darstellen.

Eine wichtige Frage ist die: was sollen wir essen?

Es gibt Leute, die der ausschliesslichen Pflanzenkost das Wort reden und, zum Theil aus den lächerlichsten Motiven, die Fleischkost perhorresciren. Es mag Climate und Zeiten geben, in welchen die Menschen bei ausschliesslicher Pflanzennahrung gedeihen und gediehen, aber für den Menschen der heutigen Civilisation kann die Fleischnahrung nicht entbehrt werden.

Die Gewinnung des Eiweisses und des Fettes zur Erhaltung der Arbeit des Gehirns ist bei aus-

schliesslicher Pflanzenkost zu umständlich und zu mühsam, um nicht lieber durch Fleischkost gedeckt zu werden. Es kommt bezüglich dieser Frage auch wesentlich auf die Qualität der Arbeit an, die geleistet werden muss.

Jedenfalls repräsentirt die Leistung des geistigen Arbeiters bedeutend mehr Gehirnarbeit als die des einfachen mechanischen Handarbeiters.

Auch hinsichtlich einer rationellen Ernährung lassen die modernen socialen Zustände viel zu wünschen übrig und es ist kein Zweifel, dass viele Menschen, namentlich Bewohner der Grossstädte, mit der zunehmenden Theuerung des Fleisches zu wenig von diesem wichtigen Nahrungsmittel geniessen.

Man wende nicht ein, dass der Landmann vielleicht noch weniger Fleisch geniesst. Er hat dafür weniger geistige Arbeit zu leisten, hat gute Luft und reichlichen Ersatz für mangelndes Fleisch an guter Milchnahrung.

Ohne Fleisch- und Fettnahrung kann jedenfalls der geistige Arbeiter in unserem Jahrhundert seine Leistung nicht vollbringen und vielleicht hat Beard unter Anderen nicht Unrecht, wenn er behauptet, dass der geringere Fettreichthum der Nahrung bei den heutigen Culturmenschen mit eine Ursache ihrer zunehmenden Nervosität sei.

Thatsächlich haben unsere Vorfahren eine fettreichere Kost genossen und zweifellos sind neben

Eiweiss die Fettstoffe wichtige Ingredienzien in dem chemischen Laboratorium der Hirnrinde. Auch ist den Aerzten für Nervenkranke der wohlthätige Einfluss des Genusses von Fetten wohlbekannt und Leberthran für viele solche Kranke ein wichtiges Heilmittel, vielleicht ein wichtigeres als für den Lungenkranken.

Die moderne Civilisation zieht, zum nicht geringen Antheil aus Gründen einer ungenügenden Ernährung, gewisse Genussmittel heran, die nach allen Erfahrungen Sparmittel für den Organismus sind, insofern sie den Stoffwechsel verlangsamen. Diese Mittel sind Alkohol, Caffee und Thee. In mässigen Mengen genommen, namentlich neben sonstiger substanziöser Nahrung, sind sie gewiss eine Wohlthat für den weissen Sklaven der Civilisation, aber sie sind zugleich Genussmittel, Reizmittel für die Nerven und ihr Gebrauch zu unrechter Zeit und in übermässigen Quantitäten ist nur zu nahe liegend.

Verhältnissmässig unschuldig sind noch Caffee und Thee gegenüber dem Alkohol, dessen deletärer Einfluss auf das Nervensystem weiter unten seine eingehende Würdigung finden muss.

### Ruhe und Thätigkeit.

Die Natur hat eine wunderbare Einrichtung geschaffen, die zur Erhaltung der Nervenkraft in eminentem Masse beiträgt. Es ist dies die periodische Wiederkehr des Schlafs.

Man muss dieser Wohlthat der Natur einmal verlustig gewesen sein und diesen Verlust in seinen Folgen auf Geist und Körper verspürt haben, um die Bedeutung des Schlafs für die Gesundheit voll ermessen zu können.

Kein Gehirn könnte die ihm zukommende geistige Arbeit, und bestände sie auch blos in der Aufnahme der Eindrücke aus der Aussenwelt, nur auf kurze Zeit aus der chemischen Arbeit seiner Hirnzellen bestreiten, wenn nicht von Zeit zu Zeit der Schlaf den Verkehr mit der Aussenwelt abschnitte, den Verbrauch der Nervenkraft auf ein Minimum reducirte, während gleichzeitig der Chemismus der Hirnzellen unablässig thätig ist, um neu erzeugte Spannkraft in der Werkstätte des geistigen Lebens anzuhäufen.

Verminderter Verbrauch von Material bei Ansammlung von Kapital ist die Bedeutung des Schlafs für den Organismus.

Wehe Dem der diesen Spar- und Schatzmeister aus seinem Gedankenreich verscheucht oder ihn verloren hat.

Er steuert einem physischen und geistigen Bankerott zu, geradeso, wie der Verschwender, der fortwährend mehr ausgiebt als er einnimmt.

Thatsächlich ist auch eines der frühesten Symptome des in seinen Ernährungsbedingungen geschädigten Nervensystems die Störung des Schlafs — erschwertes Einschlafen, häufiges Erwachen, uner-

quicklicher Schlaf mit schweren Träumen. Während der gesunde Mensch des Morgens nach erquicklichem Schlaf sich am aufgelegtesten zu beruflicher Arbeit fühlt und auch thatsächlich am meisten zu solcher befähigt ist (»Morgenstunde hat Gold im Munde«), erhebt sich der beginnende Nervenkranke unerquickt, dumpf im Kopf, wenig fähig und unaufgelegt zur Arbeit von seinem Lager.

Cap. II.

## Die Ursachen der Nervenkrankheiten.

Von drei Bedingungen hängt wesentlich des Menschen Wohl und Wehe ab — von seiner Organisation, von seiner Erziehung und von den socialen Verhältnissen, unter welchen er lebt.

Nach diesen drei Richtungen muss eine Ermittlung der Ursachen der Nervenleiden vorgehen.

### Die Constitution.

Unzählige Menschen der modernen Gesellschaft bringen eine schwache Constitution, die sie wenig widerstandsfähig gegen schädliche Einflüsse aller Art macht, mit auf die Welt. Diese nervöse Constitution ist in der Regel eine vererbte. Das gewaltige biologische Gesetz der Vererbung, das in der ganzen organischen Natur bestimmend eingreift, hat eine eminente Bedeutung auf dem Gebiet des Nervenlebens. Nicht blos Vorzüge und Tüchtigkeiten, sondern auch Fehler und Gebrechen werden

durch dasselbe auf die Nachkommenschaft übertragen, eine schreckliche Wahrheit der Naturforschung und eine Bestätigung des Satzes der heiligen Schrift: »Ich werde die Sünden Eurer Väter an Euch rächen bis ins dritte und vierte Glied.«

In der nervösen Constitution, die eine verminderte Widerstandsfähigkeit der Nervencentra gegen Schädlichkeiten aller Art und somit eine Eingangspforte für Krankheiten darstellt, erfüllt sich dieses fürchterliche Wort der heiligen Schrift.

Wehe den Enkeln, wenn dieser fortschreitenden Entnervung des Geschlechts kein Einhalt geboten wird!

Jene erblich veranlagte Nervenschwäche, erscheint überaus häufig als die Folge einer übermässigen Consumtion von Nervenkraft der Erzeuger in übermässigem Genuss und übermässiger Arbeit. Es ist ein biologisches und pathologisches Gesetz, dass ein Organ in dem Masse, als es angestrengt und exponirt ist, Schaden leidet. Die verschiedensten Berufs- und Gewerbekrankheiten sind Belege dafür. Allerdings wird durch Thätigkeit die functionelle Leistungsfähigkeit der Organe (Muskel, Auge, Nerven u. s. w.) gesteigert und durch Vererbung der gewonnenen erhöhten Fähigkeit auf die folgende Generation dieser die Leistung erleichtert, aber dies gilt nur für eine Thätigkeit innerhalb physiologischer Gränzen. Eine Inanspruchnahme von Körper und Geist über ein gewisses Mass hinaus macht die Organe

schwach, krank und diese Schwäche muss sich ebenfalls vererben. Wenn die Annahme einer über das Mass gesteigerten Inanspruchnahme des Gehirns durch Arbeit und Genuss beim heutigen Culturmenschen richtig ist, so ergibt sich aus unwandelbaren biologischen Gesetzen für den Exponirten wie für seine Nachkommen eine Quelle von Siechthum und Krankheit. Unsere Lebensweise ist entscheidend für das Lebensglück der Nachkommen.

Welche Verantwortung ladet sich der moderne Culturmensch bezüglich des Wohles seiner Nachkommen durch seine geistigen und körperlichen Excesse auf!

Ganz besonders gefährdet sind die Descendenten von Menschen, die der Trunksucht und anderen Ausschweifungen ergeben oder mit Nerven- oder Geisteskrankheit behaftet sind.

Aber auch in ihren Nervenfunktionen nicht gestörte Menschen laufen Gefahr nervenschwache Kinder zu zeugen in Zeiten, in welchen körperlich und geistig angreifende, schwächende Einflüsse auf die Eltern stattgefunden haben. Dies gilt namentlich für Kinder, welche nach Typhus oder anderweitiger schwerer Krankheit eines der Eltern oder in Zeiten der Sorgen, Drangsale, Gemüthsbewegungen das Licht der Welt erblickten, nicht minder für die Kinder von mit Tuberculose, Syphilis und derlei constitutionellen Krankheiten Behafteten.

Weiter sind Ehen, die unter Blutsverwandten

oder in zu jugendlichem oder vorgeschrittenem Alter geschlossen wurden, bedenklich. Zweifellose Beobachtungen sprechen auch für die Annahme, dass im Zustand des Rausches erzeugte Kinder mit einer angeborenen Schwäche der Nervenconstitution bis zu Idiotie behaftet sein können.

Diese angeborene Schwäche der nervösen Elemente durch Einflüsse der Zeugung kann einfach in der blosen verminderten Widerstandsfähigkeit gegen krankmachende Schädlichkeiten bestehen (latente Disposition), oder sie äussert sich in mannigfachen Störungen der Functionen des Nervensystems schon von Kindesbeinen an (sog. Belastung), oder aber sie hat das Leben des Kindes schon in den ersten Entwicklungsstadien so schwer getroffen, dass eine fortschreitende Entwicklung gar nicht möglich ist (angeborene Krankheit — geistige Entwicklungshemmungen, Idiotie).

Es ist von grosser Wichtigkeit, die Zeichen dieser »organischen Belastung« zu kennen, um durch richtige Pflege der labilen Gesundheit dem Auftreten wirklicher Krankheiten vorzubeugen.

Die Zeichen dieser neuropathischen Constitution sind individuell sehr verschieden. Im Allgemeinen lässt sich nur sagen, dass bei solcher Veranlagung das Nervensystem nur eine geringe Widerstandsfähigkeit bietet, abnorm anspruchsfähig und erschöpfbar ist, und dass die Leistungen der Gehirnfunktionen teils mit krankhafter Heftigkeit,

theils verkümmert und einseitig, nach Umständen selbst pervers, zu Tage treten.

Diese neuropathischen Individualitäten bieten im Allgemeinen eine abnorm frühe geistig-körperliche Entwicklung bei schwächlichem, gracilem Körper, feinem Teint, lymphatischer und zu Blutarmuth neigender Constitution. Sie haben vielfach jenen glänzenden, fascinirenden, schmachtenden Ausdruck des Auges, den man geradezu als nervös bezeichnen kann. Sie erblassen und erröthen bei Gemüthsbewegungen ungewöhnlich leicht; Gemüthsbewegungen treten bei ihnen abnorm leicht ein und gleichen sich langsamer und schwerer aus.

Nicht selten besteht eine solche Gemüthserregbarkeit, dass solche Menschen beim geringsten Anlass ausser sich gerathen, bei Schreck ohnmächtig werden, bei einfacher Versagung ihrer Wünsche in wahre Zustände von Zornwuth gerathen, in welchen sie sich auf dem Boden wälzen, die Umgebung angreifen und toben, bis sie ganz erschöpft wieder zu sich kommen.

Durch diese Neigung zu Affekten ist die Erziehung überaus schwierig, und Nachgiebigkeit wie auch Strenge in der Bekämpfung des Fehlers der Naturanlage gleich misslich.

Die Schreckhaftigkeit dieser empfindlichen Wesen gibt zum Entstehen von Veitstanz und Epilepsie Anlass; ihre Leichtverletzlichkeit führt zu Verstimmungen und selbst bei jugendlichen Individuen zuweilen zu Selbstmord.

Ebenso anspruchsfähig wie das Gemüthsleben dieser Neuropathiker ist ihre Phantasie. Dadurch sind sie oft zu künstlerischem Beruf ganz besonders befähigt und deshalb trifft man derartige zarter besaitete Persönlichkeiten vorwiegend in den Kreisen der Künstler. Diese Leichterregbarkeit der centralen Sinnessphäre disponirt aber zu Phantasmen, Sinnestäuschungen bei geringfügigem körperlichem Leiden.

Die abnorme Erregbarkeit der Empfindungsnerven bedingt leichtes Eintreten von Schmerz in allen möglichen Nervengebieten und die Schwäche der Nervencentren ist so gross, dass Stimmung, Denken und Leistungsfähigkeit ungewöhnlich stark von solchen Leiden mit beeinflusst werden. Ganz besonders häufig ist bei solchen Belasteten Migräne. Sie setzt zuweilen schon in der Kindheit, in der Regel in den Entwicklungsjahren ein und belästigt Jahrzehnte lang. Geringfügige Einflüsse wie z. B. ungewohnte Nahrung, Diätfehler, Klima- und Witterungswechsel genügen, um solche nervöse Beschwerden hervorzurufen. Schlecht ertragen derartige nervöse Constitutionen die Wärme, namentlich sciroccales Wetter. Auch gegen Stubenluft und Stubenwärme, geistige Getränke, Medikamente besteht oft auffallende Intoleranz oder Idiosyncrasie.

Selten ist die Stimmung im Gleichgewicht. Sie wird durch die geringsten Umstände beeinflusst und wechselt demgemäss leicht und rasch. Muthlosigkeit

bis zur Furcht und dem Mangel alles Selbstvertrauens können so wechseln mit Uebermuth, Ausgelassenheit und Unternehmungslust — »himmelhoch jauchzend, zum Tode betrübt«.

Der Denkapparat spricht im Allgemeinen leicht an, die Denkprocesse vollziehen sich rasch; das Denken erfolgt vielfach induktiv und nähert sich bei hier nicht seltener bedeutender Begabung der Genialität, aber meist fehlt intellectuell die zur Erringung wissenschaftlicher Erfolge nöthige Tiefe, Energie und Ausdauer und auf künstlerischem Gebiet die zur Verwerthung der glücklichen Conception erforderliche ästhetische Begabung.

In dieser Hinsicht gränzen Genie und Wahnsinn an einander und überraschend bleibt bei aller Originalität des Gedankens das Barokke, selbst Monströse der Ausführung.

Dahin gehören so manche Künstler und Schriftsteller der Neuzeit, deren Werke desshalb Beifall finden, weil ihr Publikum vielfach ähnlich veranlagt, gestimmt und verbildet ist wie sie.

Nicht minder rekrutiren sich aus jener Categorie der Pseudogenie's die politisch aufgeregten Köpfe, die Weltverbesserer, Schwärmer und Phantasten auf den verschiedensten Gebieten des socialen Lebens. Ruhiges, zielbewusstes, klares Schaffen, das Jahrzehnte eines individuellen Daseins der Verwirklichung eines grossen Gedankens widmet, ist derartigen nervösen Constitutionen nicht gegeben.

Es ist überhaupt ein Zeichen unseres nervösen, hastigen Zeitalters, dass grosse Erscheinungen im Gebiet der Philosophie, der Wissenschaft immer seltener werden und selbst dazu angelegte Zeitgenossen in ihrem Schaffen die Nervosität ihrer Zeit wahrnehmen lassen.

Auf dem Gebiet der wissenschaftlichen Entdeckungen ist in dieser Hinsicht characteristisch das Bedürfniss nach rascher Publicität in Gestalt der »vorläufigen Mittheilungen«, die freilich in der Regel nur Entdeckungen bieten, über die nach kurzer Frist zur Tagesordnung übergegangen wird.

Als weitere Belastungserscheinungen, mehr im Gebiet des organischen Lebens, sind grosse Morbilität und geringere Vitalität, leichte Afficirbarkeit des Gehirns anlässlich an und für sich nicht schwerer acuter Krankheiten im Sinne von Hallucinationen, Delirien, Convulsionen zu erwähnen. Diese letzteren treten überaus häufig in der Zeit der ersten Zahnung auf und gefährden Leben und weitere Gehirnentwicklung. Oft bleiben als Folgen derartiger Convulsionen Schielen, Stottern, Taubheit, Lähmungen einzelner Gliedmassen oder Gesichtsmuskeln zeitlebens zurück und nicht selten entwickelt sich bei solchen Individuen im weiteren Verlauf ihres Lebens Epilepsie.

Besonders häufig ist das Sexualleben bei solchen belasteten Menschen abnorm, insofern es gewöhnlich viel zu früh, eventuell schon in der Kindheit sich

regt oder mit krankhafter Stärke sich geltend macht, oder zu perverser Befriedigung hinneigt. Daraus ergeben sich verhängnissvolle Verirrungen und äusserst wichtige Ursachen für die Fortentwicklung der blossen abnormen Constitution zu wirklicher Krankheit.

## Die Erziehung.

Nächst der vererbten Anlage, der angeborenen Hirnorganisation, ist für das Loos des Individuums entscheidend die Art der ihm zu Theil werdenden Erziehung.

Auch mit der modernen Erziehungsweise, namentlich der bei den Kindern höherer Stände, kann sich der Arzt und Menschenfreund nicht einverstanden erklären.

Unsere moderne Erziehung hat einseitig die Verstandesbildung im Auge auf Kosten der Gesundheit und der Entwicklung des Körpers, zugleich mit Hintansetzung der Gemüths- und Charakterbildung. Darum trifft man leider heutzutage soviel Menschen voll Egoismus und Materialismus, Charakterschwäche bis zur Charakterlosigkeit.

Beim Manne der modernen Gesellschaft schwindet immer mehr der Sinn für das Ideale, Erhabene in Kunst und Wissenschaft.

Die wenigsten Menschen haben heutzutage mehr Sinn und Zeit für die classischen Dichter der Nation. Die Theater, welche derlei Geist und Herz veredelnde Stücke aufführen, sind vereinzelt. Die Stätte der

Musen ist ein Vergnügungsort, in welchem die Operette und Posse ihre Triumphe feiern, das zweideutige französische Conversations- und Sensationsstück gedeihen. Man will sich im Theater amüsiren, die Sinne kitzeln lassen, sich aufregen, nicht aber bilden, veredlen, erbauen.

An dieser mangelnden Weckung des ethischen und ästhetischen Sinnes trägt die moderne Schule mit die Schuld, indem sie vor lauter Grammatik den Geist der Classiker vernachlässigt und durch ihre trockene, fachmännisch-philologische Behandlungsweise dem Schüler gründlich deren Studium verleidet. Bei dieser Lehrmethode, die blos Verstand und Gedächtniss anstrengt und das Gemüth leer ausgehen lässt, begreift sich die Unlust am Lernen und das Bestreben nach glücklicher Ueberwindung des Gymnasiums alles Gelernte so rasch als möglich zu vergessen.

Früher war dies anders. Unsere Vorfahren lasen noch im Mannesalter ihren Horaz, Homer und Virgil — die heutige Generation beeilt sich, sobald als möglich sich dieser Plagegeister des Gymnasiums zu entledigen und hat so wenig gelernt, dass sie nach wenig Jahren zu ihrer Lektüre auch gar nicht mehr fähig wäre. Kaum ist das Gymnasium überwunden, so geht es an das Studium eines Brotfaches. Dasselbe wird so rasch als möglich absolvirt und der Lebensberuf dann meist ohne Genuss, oft mit Unlust betrieben.

In den Freistunden fehlt dem heutigen Berufs-

menschen aller ideale Schwung, der Sinn, höhere edlere Freuden des Lebens zu geniessen. Dieser unerschöpflichen Quelle von wahrem Lebensgenuss begibt sich der moderne Berufsmensch und Streber. Nach abgewickeltem Tagespensum geht er dem blöden Sinnengenuss nach. Der Bureaumensch begibt sich in den Club oder ins Wirthshaus zum Bier und Tarok, ohne sich um das Wohl der Familie und um Fragen des allgemeinen Wohles zu kümmern. Der Handwerksmann bringt seine Freistunden in der Kneipe zu.

Die mangelnde Charakter- und Gemüthsbildung heutzutage bringt es mit sich, dass in den arbeitenden Classen der Gesellschaft Genusssucht, Ausschweifung Verrohung und anarchistische Ideen immer mehr sich ausbreiten, während in den gebildeten Classen speciell der Beamtenstand vielfach ein trostloses Philisterium repräsentirt, das sich nur für Brotfach und Kneipe interessirt. Der Idealismus weicht heutzutage immer mehr dem Materialismus. Aus ihm, da er keine Befriedigung gewähren kann, entspringt der Pessimismus, von dem ganze Schichten der Bevölkerung angekränkelt sind und der in der Entnervung des Körpers, in den Unlustgefühlen, die Debauchen und siecher Körper bedingen, eine wichtige Stütze findet.

Aber auch die Erziehung überhaupt leidet heutzutage vielfach daran, dass in dem Kampf ums Dasein und über dem Bestreben, materiell vorwärts zu

kommen, gar viele Eltern keine Zeit haben, sich ernstlich mit der Erziehung ihrer Kinder zu beschäftigen. Dieser Missstand findet sich sowohl bei armen Leuten, die von ihrer Hände Arbeit im Taglohn und in Fabriken leben müssen, als auch bei Reichen, die über dem Umfang ihrer beruflichen Geschäfte und der Sucht, reich zu werden, nur das materielle Wohl ihrer Kinder im Sinne haben und darüber die Sorge für deren moralisches Wohl aus den Augen verlieren. Wie unglücklich sind doch die Kinder solcher, Ehre und Reichthum nachjagender Eltern vielfach später! Der Vater steckt in Sorgen, Geschäften, Unternehmungen, die Mutter muss für den äusseren Glanz des Hauses bedacht sein, repräsentiren.

Die Erziehung muss Miethlingen überlassen bleiben. Diese Kinder haben reiche Eltern. Ihr Taschengeld ist reichlich. Früh lernen sie die Genüsse des Lebens kennen, man schmeichelt ihnen, verhätschelt sie. Früh sind sie blasirt, debauchirt. Ernste Arbeit, wirthschaftliche Gebarung mit dem Geld haben sie nicht gelernt. Der mit dem Schweiss der Eltern erworbene Reichthum wird von ihnen vergeudet.

Ihr Loos ist Nervensiechthum, nicht selten die Anklagebank, auf welcher gleich ihnen die in der Erziehung vernachlässigten, früh mit Fehlern und Ausschweifungen vertraut gewordenen Kinder des Proletariers erscheinen. Man lese nur die Gerichts-

verhandlungen, um zu erkennen, wie viel Unglück und Verbrechen die heutigen Fehler und Mängel der Erziehung verschulden! Unzählige Eltern werden sich nie darüber klar, wie schwer und bedeutsam die Erziehung ihrer Kinder ist. Sie begehen, ohne es zu wissen, die gröbsten Missgriffe, indem sie ihre Kinder verzärteln, Launen und Charakterfehler gross ziehen, Leidenschaften und Affekte derselben nicht zu bekämpfen verstehen und damit unglückliche Menschen schaffen, die später die rauhe Hand des Lebens nacherziehen muss. Gar Mancher geht aber in den dadurch heraufbeschworenen Conflikten unter. In einer grossen Zahl von Nervenkranken erkennt der psychologisch gebildete Arzt fehlerhaft erzogene oder unerzogene Menschen und diese Fehler der Erziehung sind oft ein fast unübersteigliches Hinderniss für seine Heilungsbestrebungen. Zu den schwersten Nervenkrankheiten gehören z. B. Hypochondrie und Hysterie. Unendlich oft sind diese Leiden veranlagt und grossgezogen durch fehlerhafte Erziehung, die in ängstlicher Fürsorge und Pedanterie für das leibliche Wohl das zudem oft zarte Kind verweichlicht, verzärtelt, geringen körperlichen Beschwerden zu viel Aufmerksamkeit schenkt und geradezu zu hypochondrischer Selbstbeschau anregt, während sie die eigentliche Gesundheitspflege practisch und in der intellectuellen Erziehung vernachlässigt.

Eine Hauptaufgabe der Erziehung wäre die Weckung jenes leichten Sinns, den der Mensch

braucht, um des Lebens Mühsalen und Sorgen leicht zu tragen. Er entspringt am sichersten aus einer höheren philosophischen Auffassung des Menschen über seine Stellung im Weltganzen, die über die Vergänglichkeit und Dürftigkeit der menschlichen Existenz den Blick auf das Erhabene, Unvergängliche lenkt und sicheren Ankergrund in den Stürmen des Lebens in Ethik und Religion findet. Die practischen Resultate einer derartigen Lebensphilosophie sind zielvolles Streben und ernste Arbeit, die jegliche hypochondrische Grillenfängerei, die nur das Leben verbittert und ein langsames Sterben darstellt, fernhalten.

Die in der modernen Erziehung so wenig berücksichtigte Gesundheitskunde würde den Menschen vor jenem Leichtsinn bewahren, der gegen die Gesetze der Natur sich verfehlt, auf die eigene Gesundheit hin sündigt und damit wirklicher Krankheit anheimfallen lässt.

Eine bedenkliche Schattenseite der modernen Erziehung entspringt aus der nervösen Hast der modernen Gesellschaft, vorwärts zu kommen, und führt dazu, früher als es in vorausgehenden Generationen üblich war, und intensiver und mannigfacher unsere Jugend zu geistiger Arbeit heranzuziehen und an dem Leben und Treiben der Erwachsenen theilnehmen zu lassen.

Mag auch das erwachsene Gehirn eine individuell oft erstaunliche Widerstandsfähigkeit bieten, so ist dies keineswegs der Fall bei dem noch in der Entwicklung befindlichen jugendlichen.

Dieser Missbrauch geht durch alle Stände, in den niederen insofern als das Kind allzu früh schon zum Erwerb, etwa in Fabriken, herangezogen wird, in den höheren insofern man trachtet, das Kind möglichst frühe geistig zu beschäftigen und zur Schule zu schicken.

Was müssen unsere Kinder heutzutage Alles lernen! Bonnen und Gouvernanten müssen ihnen fremde Sprachen beibringen, bevor sie die eigene ordentlich plappern können. Kaum sind die Finger nothdürftig entwickelt, so werden ihnen die Anfangsgründe der Musik eingebläut.

Wie einfach waren die Kinderspielzeuge ehedem und welche raffinirte und complicirte mechanische Kunstwerke finden sich heutzutage in der Kinderstube! Im besten Falle wird heutzutage das Kind frühreif, blasirt und um seine Kindheit gebracht. Zu allem Unglück wird allzu früh das Kind, namentlich in der Stadt, in das verderbliche Treiben der Erwachsenen mit hineingezogen.

Dadurch wird allzu früh bei diesen Kindern die Sinnlichkeit geweckt, treibhausmässig die Entwicklung der geistigen und körperlichen Funktionen vorzeitig hervorgerufen. Es ist z. B. bekannt, dass die Entwicklung der Mädchen in den Städten um 1 bis 2 Jahre früher als auf dem Lande eintritt und es gehört nicht viel Lebenserfahrung dazu, um zu wissen, dass heutzutage Mysterien des sexuellen Lebens 10—12jährigen Knaben und Mädchen bekannt sind,

die ehedem in viel späterem Alter kaum geahnt wurden.

Es kann dies nicht Wunder nehmen, wenn man bedenkt, wie ungenirt auf diese Mysterien heutzutage in dem Strassenleben der Grossstadt hingewiesen wird.

Welche Schäden daraus für das leibliche und sittliche Wohl unserer Jugend entstehen, muss später besprochen werden.

Zur Illustration unserer modernen Cultur- und Erziehungsverhältnisse möge es genügen, darauf hinzuweisen, dass man kein Theater oder Vergnügungslokal heute betreten kann, ohne verschlafene, gelangweilte Kinder zu treffen, welche der Unverstand und die Genusssucht der Eltern mitschleppen, statt ihnen den Schlaf zu gönnen, den sie doch so nöthig hätten.

Andere Eltern verschaffen ihren Kleinen das zweifelhafte Glück von Kinderbällen, Soireen; ja sogar Zeitungen für Kinder finden ihre Abonnenten!

Kann es da Wunder nehmen, wenn man, zumal in den Grossstädten, nur mehr selten wirkliche Kinder antrifft und das Kind blasirt, mit überreizten Nerven da ankommt, wo es eigentlich erst beginnen sollte, die Arbeit und die Genüsse des Lebens kennen zu lernen! Wer an der Schnelllebigkeit der heutigen Generation, die anticipando lebt und geniesst, zweifeln möchte, studire nur das Treiben auf den heutigen Gymnasien, wo studentische Verbindungen,

Zwicker, Visitenkarten, Glacéhandschuhe, Kneipereien, Liebschaften und Liebesabenteuer ganz gewöhnlich sind!

Nicht minder beklagenswerth als die Sucht vorwärts zu kommen, ist in unserer Generation die, emporzukommen. Bei diesem Hochhinauswollen der Gesellschaft ist es natürlich, dass ein Beruf von Vielen angestrebt wird, der nicht blos die materiellen Kräfte der Familie, sondern auch die geistigen des Schülers weit übersteigt.

Niemals war der Zudrang zu den höheren Lehranstalten für Knaben und Mädchen ein so grosser als in unserer Zeit. Dass dabei viel ungeeignete, weil unbegabte oder mittelmässige oder social ungereifte Elemente vorkommen müssen, ist klar, und ihre Anhäufung ist nicht zum geringen Theil die Ursache, dass diese Lehranstalten in der Erreichung der ihnen vorgesteckten Ziele aufgehalten, gehindert sind und dass thatsächlich Viele in der Bahn, die man ihnen unvernünftigerweise gewählt hat, Schiffbruch leiden.

Dies Schicksal erfahren namentlich schwachbegabte Individuen aus besseren Familien. Statt dieser schwachen Begabung Rechnung zu tragen, folgt man dem unseligen Zug der Zeit, nach oben zu streben, und setzt Alles daran, das Kind vorwärts zu bringen, da man dies der gesellschaftlichen Stellung der Familie schuldig zu sein glaubt.

Der geistig wenig begabte Sohn des Vornehmen

könnte ein ganz guter Handwerker werden. Man strengt ihn an, hilft nach mit Privatunterricht. Ein wenig Protektion muss den Mangel an Begabung und an Kenntnissen ersetzen. Aber der Ehrgeiz rächt sich bitter. Im besten Fall wird aus dem armen Mann ein schlechter Beamter zum Schaden seines Vaterlandes. Unzählige jedoch leiden an ihrer leiblichen und geistigen Gesundheit Schiffbruch und werden nervöse, sieche Menschen.

Einer ganz besonderen Würdigung bedürfen die Fehler, welche in der modernen Erziehung des Weibes begangen werden, von dessen körperlichem und moralischem Gedeihen ja in erster Linie das Wohl der Familie und damit das der Gesellschaft abhängt.

Der Beruf des Weibes ist die Ehe und in dieser ist sie berufen als Mutter, als Hausfrau, als Gefährtin des Mannes und als Erzieherin ihrer Kinder ihre Stelle auszufüllen.

Diesen Berufsverpflichtungen trägt die moderne Erziehung des Mädchens keineswegs volle Rechnung. Sie schädigt die künftige Leistung als Mutter, indem sie durch zu vieles Stubensitzen und Lernenlassen den Leib verkümmern lässt, die Entwicklungsperiode treibhausartig verfrüht und über dem Drang den Geist zu entwickeln, nicht einmal den Körper in seiner wichtigsten Entwicklungsphase schont. Damit wird der heutzutage überaus häufigen Bleichsucht, der Eingangspforte so vieler Uebel, wie z. B. der Lungen- und Nervenleiden, Vorschub geleistet.

Der ethische und häusliche Werth des Weibes als künftiger Hausfrau und Gefährtin des Mannes auf seinem oft aufreibenden, mühseligen Lebensweg leidet unter einer Erziehung, die nur bestrebt ist, das Mädchen heutzutage so viel als möglich durch äusseren und inneren Aufputz zu einer begehrenswerthen Parthie für den Mann zu machen und so des Mädchens Zukunft — Frau zu werden — thunlichst zu sichern. Diese Erziehungsweise vernachlässigt die Gemüths- und Herzensbildung, den Sinn für Häuslichkeit, Einfachheit, Genügsamkeit, für Hohes und Edles.

Sie dient nur hohlem Scheine, legt Werth auf encyclopädisches Wissen und auf Fähigkeiten, die die junge Dame in der Gesellschaft beliebt machen, mit Verkümmernlassen der echt weiblichen Tugenden.

Der Lehrplan der höheren Mädchenschulen, zu denen die Mädchen oft aus niederen Ständen sich hindrängen gleichwie die Knaben aus den verschiedensten Gesellschaftsschichten zu den Gymnasien, ist ein verfehlter, vielfach geschraubter.

Das heutige Mädchen aus den höheren Classen der Gesellschaft ist meist alles Andere eher als eine Hausfrau. Es liest häufig früher Romane als das Kochbuch, kommt viel eher in Theater, Concerte, Hausbälle u. dgl. als in Küche und Wirthschaftsräume und wird vielfach Ehefrau ohne die nöthigsten Kenntnisse und Erfahrungen, in einem Alter, in welchem sie kaum zur Jungfrau herangereift ist,

voller Illusionen und Ansprüche, die der Ernst des Lebens heutzutage nicht zu befriedigen vermag.

Statistiker versichern in allem Ernste, dass etwa 75 % der Ehen heutzutage unglücklich ausfallen. Mag auch diese Ziffer etwas zu hoch gegriffen sein, so kann es keinem Zweifel unterliegen, dass die an Gemüth und Herzensbildung so häufig verkümmerte, zu Genuss und Luxus erzogene, über ihre sociale Sphäre hinaus gestellte, körperlich schwächliche und nach den ersten Wochenbetten bereits kränkelnde, dahinwelkende Frau keine Lebensgefährtin, wie sie sein sollte, für den Mann abgeben kann.

Enttäuschungen auf beiden Seiten können nicht ausbleiben.

Die Frau fühlt sich in ihrer Lebensstellung nicht befriedigt. Körperlich leidend und nervös ist sie unfähig, ihren mütterlichen und häuslichen Pflichten in vollem Umfang nachzukommen.

Wo Frohsinn walten sollte, zieht Unfriede und Verstimmung ein.

Der Mann wird enttäuscht, verstimmt, entfremdet sich seiner Frau. Das wirkt moralisch deprimirend auf diese. Nun soll der Mann auch noch für die theuren Badreisen seiner Frau aufkommen!

Nicht besser ist der Fall, wenn das Mädchen nicht zum Weib genommen wird. Wenn nicht reich und nicht schön und doch aus höherem Stand, entgeht es kaum diesem Schicksal. Daran ist die heu-

tige Erziehung des weiblichen Geschlechts grossen theils schuld. Der Mann aus höherem Stand entschliesst sich begreiflich spät und schwer zur Ehe, denn die bürgerliche Einfachheit der sogen. guten alten Zeit hat einer enormen Complicirtheit der Bedürfnisse Platz gemacht und der witzige Ausspruch eines Junggesellen, den man zur Ehe bereden wollte, »ich könnte eine Frau wohl ernähren, nicht aber kleiden«, ist nicht unberechtigt.

Das Mädchen, welches nicht zur Ehe gelangt, hat seinen Beruf verfehlt. Das führt bewusst oder unbewusst zu Verstimmungen und einem ganzen Heer von Nervenkrankheiten.

Wie wenig das Mädchen bei seiner verkümmerten oder verfehlten Erziehung, nachdem es Ehefrau und Mutter geworden, zur wichtigen Aufgabe der Kindererziehung geeignet ist, liegt auf der Hand. Sind Kinder doch vielen Putznärrinnen und Salondamen, die Genuss und Befriedigung in leerem gesellschaftlichen Umgang ausserhalb des Familienkreises und des häuslichen Daches suchen, mehr eine Last als eine Freude!

Aber selbst da, wo die Erziehung des Mädchens nicht eitlem Schein und hohler Aeusserlichkeit nachstrebt, ist sie lückenhaft, indem sie über den Wissenschaften, Sprachen und Künsten das zu lehren unterlässt, was das Mädchen als eventuelle Mutter und Hausfrau am nöthigsten hat, die elementaren Kenntnisse der Gesundheitslehre und der Krankenpflege.

Wie traurig es damit in der Kinderstube bestellt ist, davon wissen die Hausärzte zu erzählen. Gar manches kindliche Leben fällt dem Unverstand der Mutter zum Opfer. Es ist fraglich, ob das Versäumte später aus der Lektüre populärer Bücher, und schriebe sie selbst ein Bock oder Klenke, nachgeholt werden kann.

## Sociale Verhältnisse. Schädlichkeiten der Lebensweise.

### Missbrauch von Genussmitteln.

Eine der wichtigsten Ursachen für das Entstehen von Nervensiechthum und Nervenkrankheit ist der Missbrauch spirituöser Getränke. Wie aus jeder Zoll- und Steuerstatistik zu ersehen ist, hat der Verbrauch der Spirituosen, gleichwie der von Thee, Caffee, Tabak, von Jahr zu Jahr rapid sich gesteigert. Woher kommt diese Erscheinung? Häufig entspringt das Bedürfniss nach Alkohol schon vorhandener Nervenschwäche, gleichwie das nach Opium, Morphium u. s. w., insofern derlei Mittel geeignet sind, den gesunkenen Lebensmuth zu heben, Sorgen weniger fühlbar zu machen, und vor Allem das erschöpfte Nervensystem zu neuen Leistungen vorübergehend künstlich zu befähigen.

Der Alkohol ist somit ein Genussmittel. Ueberdies ist er ein Sparmittel für den Körper, insofern er den Stoffwechsel verlangsamt, und damit wird er

von gewissen Volksklassen geschätzt, die sich leichter Schnaps als Fleisch und Brot kaufen können. Freilich erfolgt diese Ersparniss auf Kosten der Gesundheit und der Lebensdauer.

Der rapid wachsende Consum an Alkohol, zugleich eine der wichtigsten Einnahmsquellen für den modernen Staat, ist somit keine zufällige Erscheinung. Er bietet einen ziemlich verlässlichen Gradmesser für den zunehmenden Pauperismus ganzer Volksschichten, für das Uebermass an geistiger und körperlicher Arbeit, welche das Gehirn in der modernen Gesellschaft leisten muss und für die körperliche und speciell nervöse Schwäche der Berufsmenschen, die sich der stimulirenden und der die Beschwerden des im Zustand reizbarer Schwäche befindlichen Gehirns mildernden Wirkungen des Alkohol gleichsam instinktiv bedienen, um im Kampf ums Dasein zu bestehen und für Noth und Sorge des Alltagslebens Trost zu finden. Diese Volksmedicin führt aber zu scheusslichen Arzneikrankheiten, an welchen Individuen, Familien dahinsiechen und schliesslich ganze Völker sittlich, ökonomisch und körperlich zu Grunde gehen müssen, wenn nicht dieser Volksseuche und Branntweinpest, der man nicht genug Paläste in Gestalt von Arbeits-, Zucht-, Siechen-, Waisen-, Irren- und Krankenhäuser bauen kann, noch rechtzeitig Einhalt gethan wird. Leider hat es damit vorläufig noch gute Wege. Die Gesellschaft muss noch viel mehr an Körper, Geist und Wohlstand herunter-

kommen, bis sie sich gegen diese Volksplage, dieses Gespenst der Civilisation, aus dem Pauperismus, Prostitution und andere Unsittlichkeiten, Verbrechen und zum nicht geringen Theil der Socialismus hervorgehen, aufrafft.

Wenige Ziffern werden genügen, um den Ernst der Situation zu erweisen. In den Irrenanstalten der verschiedenen Länder Mitteleuropas schwankt der Procentsatz der Geistesstörungen in Folge Missbrauchs geistiger Getränke von 10—15 % (Schweden). In Schweden constatirte Dahl bei 60 % der Idioten Abstammung von trunksüchtigen Eltern. In England fand man unter 1 Million öffentlich unterstützter Armer 800,000, bei denen die Verarmung durch Ausschweifung im Trinken entstanden war. 1872 haben die Bewohner von Grossbrittanien den vierten Theil ihres Nationaleinkommens im Verbrauch spirituöser Getränke verausgabt. In Nordamerika und in Russland, wo der Staat jährlich über 200 Millionen an Steuer auf geistige Getränke einnimmt, führt man 75 % aller Verbrechen auf den Missbrauch des Alkohol zurück, in anderen Ländern 50 %. Die Zahl der Selbstmorde und der Consum von Spirituosen wachsen allenthalben in gleichem Verhältniss. Etwa 50 % aller Selbstmorde sind durch Excesse im Trinken hervorgerufen und überaus häufig im Rausch ausgeführt!

Damit ist der Beweis geliefert, dass der Alkoholmissbrauch die körperliche und sittliche Tüchtigkeit,

den Wohlstand und die Lebensdauer herabsetzt. Hat doch das Feuerwasser der Europäer verheerender unter den Eingeborenen Amerikas und Australiens gehaust als die Feuerwaffen und die Krankheiten, welche die Verbreiter der Civilisation diesen Naturvölkern brachten!

Leider beeinflusst der Alkoholmissbrauch nicht blos Den, welcher sich ihm ergibt, sondern auch seine Nachkommenschaft und ich möchte Pelman (über Trinker und Trinkerasyle, Zeitschr. »im neuen Reich« 1878) beistimmen, der bezweifelt, dass trunksüchtige Eltern jemals geistig normale Kinder erzeugen können.

Vererbung von Trunksucht direkt, indirekt durch Anzeugung von Nervenschwäche, die wieder zur Trunksucht führt, Erzeugung von moralisch irren, charakterologisch abnormen, geistig bis zur Stufe des Idiotismus schwachen, zu den schwersten Nerven- und Geisteskrankheiten disponirten Individuen, ist die gewöhnliche Erscheinung bei den Nachkommen von Säufern.

Es ist ein Glück für die Gesellschaft, die sonst nicht genug Siechen-, Zucht-, Kranken- und Irrenhäuser bauen könnte und wirthschaftlich bankerott werden müsste, dass die Nachkommenschaft der Trinker eine äusserst geringe Lebensfähigkeit hat und an acuten Gehirnaffektionen überaus häufig in den ersten Lebensmonaten zu Grund geht.

Ein französischer Arzt hat die Schicksale der

Nachkommen eines Säufers ermittelt. Der Mann hatte 16 Kinder. Von diesen gingen 15 im frühesten Alter zu Grunde. Das einzige überlebende wurde epileptisch.

Gegenüber den verheerenden Wirkungen, welche Dämon Alkohol in der Bevölkerung des heutigen Europa bewirkt, sind die schädlichen Folgen des Missbrauchs der anderen Genussmittel verschwindend geringe, wenn auch an den einzelnen Individuen oft deutlich erkennbare.

Nur ganz gelegentlich kommt Missbrauch des Opium vor, jenes scheusslichen Genussmittels und ebenso kostbaren Heilmittels, mit dem die Orientalen sich die Nerven zerrütten und die damit Handel treibenden Engländer ein gutes Geschäft machen.

Häufiger ist unter der europäischen Gesellschaft der Missbrauch des aus dem Opium dargestellten Morphium. Jedermann kennt dessen nervenzerrüttende Wirkung. Diese ist um so bedeutungsvoller, als sich dieses Mittels in der Regel bereits Nervenkranke oder wenigstens Belastete bedienen.

Die Morphiumsüchtigen sind bedauernswerthe sieche Menschen, die sittlich und physisch mit den Trunksüchtigen viel gemein haben.

Weniger bekannt ist bei uns der Missbrauch des Chloralhydrats, mit dem man auf Kosten seiner Nervengesundheit angenehm schlafen kann wann man will. Amerikanische Aerzte berichten, dass es häufig in den Boudoirs ihrer Landsmänninnen anzu-

SEP 6 - 1927
LIBRARY



treffen sei und von diesen als Mittel — um die Langeweile zu vertreiben — geschätzt werde.

Dass Thee und Caffee im Uebermass genossen den Nerven Schaden bringen, dürfte zweifellos sein. Ob die überaus häufige Nervosität der Russinnen dem Uebergenuss von Thee zuzuschreiben sei, mag dahin gestellt bleiben, da viele andere schädliche Einflüsse der Lebensweise mitwirken.

Immerhin sind Thee und Caffee den Nerven schädliche Substanzen, denn Stoffe, die Händezittern, Herzklopfen und Schlaflosigkeit bei dem ihrer Ungewohnten bewirken, können nicht harmlos sein.

Dies gilt auch vom Tabak, bei dessen Rauchen nicht blos Nicotin, ein schreckliches Gift sich entwickelt, sondern auch dem Organismus höchst schädliche Destillationsprodukte durch den Verbrennungsprocess entstehen.

Zweifellos sind nervöse Leiden (Sehschwäche bis zur Blindheit, Herzkrämpfe, Neuralgien und andere nervöse Beschwerden) keine seltene Folge übermässigen Rauchens.

Freilich ist es nicht zu läugnen, dass der Organismus eine merkwürdige Toleranz durch Gewöhnung an diese Stoffe zeigt und es ist nicht zu läugnen, dass man dabei alt werden kann, was dem Säufer nicht beschieden ist.

### Sexuelle Ausschweifungen.

Ein wichtiges Symptom nervöser Ueberreizung ist eine Steigerung der Sinnlichkeit. Diese zeigt

sich jeweils als frühe Erscheinung im Verfall gesellschaftlicher Zustände. Es genügt in dieser Hinsicht auf Griechenland, auf Rom unter der Kaiserzeit, auf die Zeiten eines Ludwig XIV. und XV. in Frankreich hinzuweisen. Hand in Hand mit der Sinnlichkeit erscheinen Luxus und Ueppigkeit. Es scheint, dass wir analogen Zeiten entgegengehen. Die rapid zunehmende Prostitution und die fortschreitende Zahl der Sittlichkeitsverbrechen lassen darüber kaum einen Zweifel zu. Im Gefolge der Liederlichkeit erscheint die furchtbare Geissel der Menschheit, die Syphilis.

Ein Heer von Nervenleiden entsteht aus den sexuellen Ausschweifungen. Die Immoralität und Debauchen unter den Bewohnern der Grossstädte sind geradezu entsetzlich.

Man lese nur die Annoncen auf den letzten Seiten der Tagesblätter, in denen es von Anpreisungen von Specialärzten, Mitteln gegen Schwächezustände wimmelt, man berücksichtige den Absatz gewisser populärer Bücher, um zu erkennen, welche Rolle Sinnlichkeit und Folgen der Sinnlichkeit im modernen Culturleben spielen!

Eine der bedauerlichsten Erscheinungen in unserem modernen Culturdasein ist die vorzeitige Weckung der Sinnlichkeit. Die Natur hat die Entwicklung gewisser Triebe ursprünglich in einer Lebensperiode vorgesehen, in welcher der Körper zu ihrer Befriedigung reif war und eine anspruchslosere Zeit gestattete die Eheschliessung weit früher als dies

heutzutage den Meisten möglich ist. Das moderne Leben wirkt künstlich auf eine allzufrühe Weckung jener Triebe hin und rückt den Zeitpunkt einer naturgemässen und sittlichen Befriedigung durch die Ehe um 1—2 Decennien hinaus. Der Trieb verlangt Befriedigung und gelangt dabei auf Abwege, die, seien sie Prostitution oder Selbstbefriedigung, Siechthum, Elend und frühzeitigen Tod Millionen bereiten, und Denen, welche all diese Gefahren überstehen und endlich zur Eheschliessung gelangen, als decrepiden, debauchirten, vorzeitig gealterten Menschen eine geringe Anwartschaft auf gesunde Nachkommen eröffnen. Aber auch sexuelle Nichtbefriedigung bei fortwährender Weckung der Sinnlichkeit gefährdet in hohem Masse die Integrität der Nervenfunktionen.

Die natürliche, aber übermässige Befriedigung der sexuellen Triebe schädigt direkt das Gehirn und ist mit eine wichtige Ursache der namentlich in Grosstädten immer häufiger auftretenden sog. Gehirnerweichung; die Selbstbefriedigung schädigt vorwiegend die Funktionen des Rückenmarks und ist eine Hauptursache der Nervenschwäche und Hypochondrie, von der in geradezu erschrecklichen Proportionen unsere heutige Jugend angekränkelt ist. Die letztere Verirrung eines Naturtriebs, welche der Mensch mit dem Affen und dem Hund gemeinsam aufweist, ist in bedauerlich hohem Procentsatz bei den Knaben heutzutage anzutreffen, und dass die Mädchen, die Mütter der künftigen Generation und

Hüterinnen guter Sitte, von diesem Laster nicht frei sind, weiss jeder Frauen-, Kinder- und Nervenarzt.

Wie kann dies auch anders sein, wenn Verweichlichung der Lebensweise, Ueppigkeit der Ernährung bei den höheren Ständen, Rohheit der Gesinnung und mangelhafte Trennung der Geschlechter bei den niederen zu treffen sind, wenn in den Städten die Prostitution auf den Strassen ihren Markt aufschlägt, Theater und Café chantant selbst vor jugentlichen Ohren die Zote cultiviren, gewisse Schandblätter ungestört frivole Witze und ans Obscöne streifende Illustrationen bringen dürfen, in den Schaufenstern der Buchhandlungen der grossen Städte die frivolste Literatur feilgeboten wird und die Zeitungen Liebesabenteuer und Sittengeschichten ungenirt als pikante Lektüre ihren Lesern bringen.

Trifft man doch heutzutage nicht selten Gymnasiasten, die ihren Boccacio lesen und das Bordell frequentiren. Warum müssen aber auch schon Kinder ihre Hausbälle haben und kaum den Kinderschuhen entwachsen die Tanzstunde besuchen, mit 16 Jahren Familienbälle mitmachen, auf denen unsere jungen Damen in einer Toilette erscheinen, die im Strassen- und Alltagsleben unmöglich wäre! Und wenn auch dabei noch der keusche Sinn der Jugend erhalten bleibt, so übernehmen in unserer nervenüberreizten und damit sinnlichen und genusssüchtigen Zeit nicht selten Dienstboten, zuweilen sogar Lehrer und Priester die Rolle der Verführer.

## Geistige Ueberanstrengung.

Eine beachtenswerthe Quelle für Nervosität in der heutigen Gesellschaft ist geistige Ueberanstrengung.

Wenn Kant Recht hat, dass der Mensch acht Stunden schlafen, acht Stunden arbeiten und ebensoviel seiner Erholung widmen muss, um gesund zu bleiben, so lebt die Mehrzahl der heutigen Menschen gesundheitswidrig.

Nicht zu übersehen ist, dass geistige Arbeit mehr chemische Aequivalente und vitale Spannkraft consumirt als grobe mechanische. Für manche geistige Arbeiter dürfte das Kant'sche Mass schon eine Ueberschreitung des ihnen zuträglichen Pensums bedeuten. Es kommt bei der Beurtheilung, ob im individuellen Falle geistige Ueberbürdung bestehe, viel auf die Art der geistigen Arbeit und auf die Umstände, unter welchen sie geleistet wird, an. Der Begriff geistiger Ueberanstrengung ist ein relativer. Für Manchen ist Ueberbürdung, was einem Anderen zu leisten gar nicht schwer fällt.

Geistige Ueberanstrengung kann dadurch bedingt sein, dass ein gewisses physiologisches Mass von Arbeitsleistung überschritten wird.

Geistige Ermattung, Kopfweh, Störung des Schlafs, des Appetits, Verstimmung sind Zeichen einer Uebermüdung der Nervencentren. In solchem Falle ist kein Zweifel möglich. Geistige Ueberan-

strengung kann aber auch damit eintreten, dass die an und für sich nicht übermässige Arbeit den geistigen Fähigkeiten des Individuums nicht entspricht, dass sie eine einseitige ist, dass sie mit Gemüthsbewegungen verbunden ist oder dass sie in zu frühen Lebensjahren geleistet werden muss.

Häufig ist der Fall, dass geistige Thätigkeit zur Ueberanstrengung des Gehirns führt, weil dieses vermöge seiner Anlage der Leistung nicht gewachsen ist.

In dieser Lage befinden sich Schüler von schwacher Begabung, welche die Eitelkeit der Eltern zu einem Gelehrtenberuf veranlasst hat, Protektionsmenschen, die man auf eine Stellung poussirt hat, der sie intellectuell nicht gewachsen sind, Menschen von einseitiger Begabung, z. B. zu naturwissenschaftlichem, mathematischem oder linguistischem Studium, die in eine falsche Studienbahn hineingerathen sind, talentlose Menschen, die man absolut zu einer artistischen Leistung dressiren will, endlich weibliche Individuen, die, als nicht reich oder schön, eine Versorgung durch die Ehe für aussichtslos halten und ein Aequivalent und eine ehrenvolle Existenz in der Erlernung einer Kunst oder Wissenschaft, überhaupt einer Berufsthätigkeit erstreben, vermöge welcher sie mit dem Mann im öffentlichen Leben in Concurrenz treten.

In dieser Frauenemancipation im edleren

Sinne des Worts, die nur zu sehr ihre Berechtigung im modernen Culturleben hat, liegt aber eine nicht zu unterschätzende Quelle für das Entstehen von Nervosität.

Mag auch das Weib virtuell befähigt sein auf vielen Arbeitsgebieten mit dem Manne in Concurrenz zu treten, so war doch seine Bestimmung bisher durch Jahrtausende eine ganz andere. Die zur Vertretung eines sonst dem Mann allein zukommenden wissenschaftlichen oder artistischen Berufs nöthige actuelle Leistungsfähigkeit des Gehirns kann vom Weib erst im Lauf von Generationen erworben werden. Nur ganz vereinzelte, ungewöhnlich stark und günstig veranlagte weibliche Individuen bestehen schon heutzutage erfolgreich die ihnen durch moderne sociale Verhältnisse aufgezwungene Concurrenz mit dem Mann auf geistigen Arbeitsgebieten.

Die grosse Mehrheit der diesen Kampf aufnehmenden Weiber läuft Gefahr dabei zu unterliegen. Die Zahl der Besiegten und Todten ist ganz enorm. Ueberaus häufig leiden weibliche Beamte, speciell Buchhalter, Comptoiristen, Telegraphisten, Postbedienstete an recht schweren Formen von Nervenkrankheit und Nervenschwäche. Ganz besonders gilt dies für Candidatinnen des Lehrfachs. Die Anforderungen an die moderne Lehrerin sind in unseren geschraubten Culturverhältnissen ungewöhnlich hohe. Kaum den Kinderschuhen entwachsen, mitten in der körperlichen Entwicklungs-

periode, müssen derartige arme Geschöpfe ihren Geist anstrengen und in unverhältnissmässig kurzer Zeit nahezu ebensoviel Lernstoff bewältigen als ein dem Gelehrtenstand sich widmender junger Mann, der doch kaum vor dem 18. Jahre einem Berufsstudium sich zuwendet.

Zu der geistigen Ueberanstrengung, die selbst nächtliches Studium verlangt, gesellen sich die schädlichen Wirkungen auf den zarten, kaum entwickelten Körper in Gestalt von Bleichsucht und Nervenschwäche. Nicht selten geschieht es, dass solche junge Lehrerinnen sofort nach abgelegter Befähigungsprüfung erschöpft zusammenbrechen und schweren Nervenleiden anheimfallen.

Zu den Ungeheuerlichkeiten unseres modernen Culturlebens gehört auch die Idee, dass jedes Kind aus besseren Ständen musikalische Bildung haben muss. Nach der Begabung wird nicht gefragt. Die Mode beansprucht es, dass die jungen Leute Clavier klimpern können. Wer wirklich Talent hat, wird dieser Forderung entsprechen und höchstens insofern Schaden an seiner Gesundheit leiden, als die ohnehin unserer Jugend stark beschnittenen Erholungsstunden zum Theil auf die Erlernung jener Kunst draufgehen.

Bei mangelndem Talent ist das Clavierstudium eine inadäquate Leistung, die, da sie die körperliche und geistige Kraft an und für sich schon erheblich in Anspruch nimmt, von talentlosen Mädchen zu

intensiv oder widerwärtig betrieben, nicht selten Nervosität hervorruft und den Grund zu schweren Nervenerkrankungen legt.

Besonders schädlich wirkt geistige Ueberanstrengung, wenn sie von dem noch in der Entwicklung befindlichen Gehirn geleistet werden muss.

Diese Schädlichkeit weist die moderne Schulbildung auf insoferne sie das jugendliche Gehirn zu früh und zu intensiv in Anspruch nimmt.

Unsere Jugend ist überbürdet mit Lehrstoff nach vielfach recht unzweckmässigem Lehrplan.

Man erstrebt ein extensives Wissen auf Kosten des intensiven, auf Kosten des Schlafs, der körperlichen Gesundheit, auf Kosten der Herzens- und Charakterbildung.

Von allen Seiten, von Privaten, von ärztlichen und humanitären Vereinen ertönt die Klage über geistige Ueberbürdung der Schüler, besonders in den Mittelschulen, und selbst einsichtsvolle Schulmänner gestehen bereitwillig zu, dass jene einer gründlichen Reform bedürfen, da sie thatsächlich körperlich und geistig die Schüler schädigen.

Unter den unzähligen Aussprüchen von Autoritäten auf dem Gebiet des Schulwesens und der Gesundheitspflege möge es genügen, die Worte anzuführen, welche Professor Rossbach in Würzburg in einem seiner Werke dem Unterrichtswesen der höheren Schule widmet:

»Unsere Gymnasien überlasten die Augen ausserordentlich und vernachlässigen gänzlich die Pflege des Körpers. Statt von den Alten, in deren Geist einzuführen sie vorgeben, das System der harmonischen Durchbildung von Geist und Körper auf unsere Zeit zu übertragen, sind sie die einseitigsten grammatikalisch-philologischen Dressuranstalten. Ueber der Grammatik wird der Geist der Alten, über dem zu vielen Sitzen der Körper der Jungen ganz vergessen und vernachlässigt. Unsere Knaben mit ihren von kräftigen Voreltern vererbten Trieben nach kräftiger Bethätigung werden in übelriechende staubige Schulzimmer zusammengepfercht. Die sogenannte Freiheit wird ihnen durch Hausaufgaben verkümmert. Den langen Winter hindurch sitzen sie, so lange es hell ist, in der Schule und in der Dunkelheit ist das Spazierengehen strengstens untersagt. Wenn sie nach der Schule rennen und kämpfen und so wenigstens auf dem kurzen Heimweg einigermassen den Gesetzen der Natur unbewusst nachzukommen suchen, so sperrt man sie dafür ein. Ein Turnunterricht soll diesem aberwitzigen System das Gegengewicht halten. Wenn man unsere arme Jugend vergleicht mit der englischen, wie diese sich nach der geistigen Arbeit auf der grünen Wiesenfläche herumtummelt, möchte Einem das Herz brechen.«

Dass eine geistige Ueberbürdung in den höheren Classen der Gymnasien und Realschulen stattfindet,

ergibt sich einfach aus der Thatsache, dass in diesen bis zu 36 Schulstunden per Woche absolvirt werden müssen und nicht genug damit, den Schülern eine häusliche Arbeit zugemuthet wird, die selbst für den Besserbegabten ein Pensum von 2—4 Stunden im Tag bedeutet. Das ist viel, viel zu viel für das Gehirn des Erwachsenen. Wie soll dabei ein noch in der Entwicklung begriffenes Organ bestehen?

Wie sieht es aber mit der geistigen und körperlichen Tüchtigkeit unserer studirenden Jugend aus? Geistig frischer, für die Hochschule vorgebildeter sind unsere jungen Leute keineswegs. Die Aerzte wissen von der Häufigkeit der Blutarmuth und Nervenschwäche, den daraus entstehenden Schulkopfschmerzen, Gehirncongestionen, Nervenleiden, Herz- und Lungenkrankheiten, Rückgratverkrümmungen zu erzählen; die Militärbehörden klagen über die Untauglichkeit der aus höheren Bildungsanstalten kommenden Rekruten; die Augenärzte berechnen den Procentsatz der kurzsichtigen Schüler Deutschlands mit 60—80 % und weisen nach, dass derselbe von Classe zu Classe steigt; von der zunehmenden Zahl der Selbstmorde unter den Schülern des Gymnasiums erfahren wir durch die Zeitungen.

Für alle diese Schäden Schule und Schulplan ausschliesslich verantwortlich zu machen, scheint mir jedoch unstatthaft.

Es ist nicht zu verkennen, dass heutzutage viele

geistig und körperlich ungeeignete Elemente sich zum Studium in der Mittelschule herandrängen.

Darunter leidet das Gymnasium und der Schüler, der sich ungebührlich anstrengen muss, inadäquate geistige Leistung verrichtet und damit alle Consequenzen dieser Schädlichkeit erfährt. Durch diesen massenhaften Andrang werden zudem Missverhältnisse zwischen vorhandenen Schullokalitäten und Schülern geschaffen und zur Ueberbürdung die Ueberfüllung mit ihren gesundheitlichen Schädlichkeiten hinzugefügt.

Man vergesse ferner nicht, dass unter unserer heutigen Schuljugend das Laster der Onanie massenhaft verbreitet ist, das freilich theilweise Anregung durch das überlange Schulsitzen erfährt.

Eine nicht geringe Erfahrung an nervenkranken Schülern der Gymnasien in den letzten Jahren hat mir die Ueberzeugung verschafft, dass geistige Ueberbürdung allein niemals die Ursache ihrer Krankheit war, dass vielmehr organische Belastung des Gehirns, von Kindsbeinen auf bestehende Nervenschwäche oder inferiore Begabung, oft im Zusammenhang mit Schädelabnormität, oder geheime Sünden mit im Spiel waren. Aber diese Thatsachen individueller Erfahrung können die allgemeine Ueberzeugung, dass die moderne Mittelschule Geist und Körper schädigt, nicht entkräften.

Was dem Gymnasium heutzutage vorgeworfen werden muss, ist, dass es zu grosse und zu frühe

Anforderungen an die Schüler stellt, dass die Zahl der Schulstunden in hygienischer Hinsicht zu gross ist und dass den Schülern durch Hausaufgaben und Nachprüfungen Erholungs- und Ferienzeit vielfach verkümmert wird.

Ueberdies ist der Lehrplan ein fehlerhafter, insofern das Gymnasium in seiner heutigen Einrichtung vielmehr eine Vorschule für künftige Philologen als eine allgemeine Bildungsstätte des menschlichen Geistes darstellt.

Die Mittelschule befindet sich in einer Uebergangsperiode der Entwicklung des menschlichen Geistes, der ein ungeheures Gebiet naturwissenschaftlicher, mathematischer, technischer Wissenschaften erschlossen hat. Von der rapiden Entwicklung dieser Wissensgebiete, denen heutzutage kein Gebildeter mehr fremd bleiben kann, wird auch die Mittelschule betroffen. Sie vermag die realistischen, naturwissenschaftlichen Studien der Neuzeit nicht zu ignoriren, aber sie kann sich nicht entschliessen, die humanistischen classischen Studien, in welchen die Bildung vergangener Jahrhunderte aufgieng, zu beschneiden.

Dazu kommt, dass der internationale Verkehr, dank unseren modernen Verkehrsmitteln ein enormer geworden ist und dem Gebildeten die Kenntniss mehrerer lebender Sprachen immer mehr Noth thut.

Damit ergibt sich aber eine Ueberfüllung mit

Lehrstoff, der die geistigen Assimilationskräfte aufs Höchste in Anspruch nimmt und nur von eminent Begabten noch beherrscht werden kann.

In diesen Geist der neuen Zeit mit seinen Anforderungen an naturwissenschaftliche Kenntnisse und Fertigkeit in lebenden Sprachen vermag sich die in mittelalterlichen Traditionen befangene Mittelschule nicht zu finden. Mathematisch und naturwissenschaftlich begabte Individuen finden in ihr keine Förderung und sind zu inadäquater Gehirnleistung mit allen ihren schädlichen Folgen verurtheilt, da sie in der Regel für classische Studien unbefähigt und gleichwohl genöthigt sind in einer Schule, die traditionell die classischen linguistischen Studien bevorzugt und nur nebenher auf moderne Fächer Rücksicht nimmt, mitzukommen.

Zu allem Unglück lebt in vielen Philologen ein Geist des Formalismus, der für das Wichtigste das Wort der Sprache, etymologische und allerlei philologische Spitzfindigkeiten hält, dafür aber ihren Geist und den des Dichters oder Schriftstellers gründlich vernachlässigt. Ob bei dieser Art Schule zu halten Geist und Gemüth herangebildet und wahre classische Bildung geschaffen wird, mag dahingestellt bleiben.

An dieser Ueberfüllung mit Lehrstoff krankt aber nicht blos das Gymnasium, sondern auch die Realschule, die neben dem Studium moderner Sprachen realistische Studien cultivirt und dabei nach

dem Zeugniss von Autoritäten in ihren Anforderungen vielfach über die Ziele des practischen Lebens hinausgeht.

Auch der Volksschule wurde schon 1867 vom gothaischen Oberschulrath Dr. Möbius eine Ueberbürdung mit Lehrstoff vorgeworfen, deren Folgen nach meiner Erfahrung jedoch nicht sowohl an den Schülern, wohl aber an den mit häuslicher Correctur der Schulaufgaben überbürdeten Lehrern nachweisbar sind. Wenigstens habe ich in den letzten Jahren eine grössere Zahl solcher kennen gelernt, die in Folge beruflicher Anstrengung an schweren Nervenkrankheiten litten.

Sogar die Kindergärten hat man und vielleicht nicht ganz mit Unrecht beschuldigt, dass sie aus dem Spiel nur zu häufig eine Arbeit machen und dadurch den kindlichen Geist anstrengen!

### Gemüthsbewegungen.

Wichtige Ursachen schwerer Nervenleiden sind Gemüthsbewegungen. Sie sind um so misslicher, als von allen Seiten in dem complicirten Leben des Culturmenschen Anlässe zu solchen sich bieten. Wer vermöchte Gemüthsbewegungen ganz zu vermeiden! Das hiesse auf alle Bethätigung im Leben verzichten. Wohl aber soll Jeder darnach streben, ihre Wirkung zu bekämpfen.

Viel vermag in dieser Hinsicht die Erziehung, wohl auch die Selbsterziehung. Die Rathschläge,

welche Feuchtersleben und Kant in ihren bekannten Werken gegeben haben, sind werthvolle Hülfen.

Leichter Sinn, der in den kleinen Leiden des Alltagslebens mit »Mensch ärgere dich nicht« oder »Schwamm drüber« über das Unvermeidliche sich hinaussetzt, ernster Sinn, der wenn schwere Schicksalsschläge heimsuchen, in den Höhen der Religion und Philosophie Trost sucht und findet, sind theils glückliche Gaben der Natur, theils kostbare Früchte der Selbsterziehung. Glücklich Der, welcher einen festen Anker in den Stürmen des Lebens an der Religion besitzt!

Bei manchem Anderen führen Philosophie und Willensstärke über die Klippen hinweg, und bewahren vor Schiffbruch. Unter den Gemüthsbewegungen sind Schreck und Kummer die wichtigsten. Der erstere führt nicht selten sofort zu schweren Nervenleiden (Veitstanz, Hysterie, Epilepsie, Gemüthskrankheit), der letztere untergräbt langsam aber umso sicherer die physische und moralische Kraft und wirkt noch verhängnissvoller.

Am gefährlichsten wird die Situation, wenn Gemüthsbewegungen mit geistiger Anstregung Hand in Hand gehen, wie so oft in unserem modernen Culturleben. Abgesehen von Krankheiten und Unglücksfällen, von häuslichem Kummer und Kränkungen, die jeden Berufsmenschen heimsuchen können, sind gewisse Berufszweige besonders gefährdet.

Dies gilt für Leistungen in sehr verantwortlicher und aufreibender Stellung (Disponenten, Ingenieure, Bahnbeamte, Techniker bei grossen Bauten).

Nicht minder sind gefährdet Menschen, bei denen ein grosses materielles Risiko mit ihrem Beruf verbunden ist (Geschäftsleute und Fabrikanten, die beständig von Concurrenz, schwankenden Geschäftsconjuncturen bedroht sind und mit Credit arbeiten müssen, Banquiers und Börsianer), weiter Künstler, die durch ihren Beruf geistig und gemüthlich ohnehin beständig erregt und des Beifalls oder des Tadels des Publikums, des Neids ihrer Collegen gewärtig sind; ferner Beamte, die inadäquate, monotone, anstrengende Bureauleistungen zu erfüllen haben und dabei eventuell fortwährenden Nergeleien selbst nervöser, reizbarer, hypochondrischer Vorgesetzter ausgesetzt sind; Offiziere, bei denen die stramme Subordination ein Hinunterwürgen von Kränkungen im Dienst erfordert und vielfach gekränkter Ehrgeiz hinzukommt.

Weiter sind gefährdet Menschen, die auf einen bestimmten Zeittermin ein übergrosses geistiges Pensum (Examina) leisten müssen, bei denen die ganze künftige Existenz von dem Erfolg der Leistung abhängt und die überdies sich des Erfolgs nicht sicher fühlen.

Nicht selten ist Nervenleiden die Folge der Sorgen und Aufregungen, welche die Erkrankung eines geliebten Angehörigen, vielleicht des Ernährers

der Familie mit sich bringt, im Zusammenhang mit geistig körperlicher Anstrengung in der Krankenpflege. Das Schlimmste ist in derartigen Lebenslagen, dass der Heimgesuchte vor gemüthlicher Erregung nicht zur Wahrnehmung der beginnenden Erschöpfungs- und Reizungssymptome seines strapazirten Nervensystems kommt, Schwindel, Kopfweh, Kopfdruck, Congestion, unerquicklichen oder mangelnden Schlaf, Ueberreiztheit der Sinnesorgane, Verdauungsstörungen, Mattigkeit u. s. w. nicht beachtet oder in den Fehler verfällt, durch Genussmittel diese Warnungsrufe und Alarmsignale eines in seiner Existenz bedrohten Nervenlebens zu übertäuben und sich künstlich zu neuer übermässiger Leistung zu stimuliren, bis er endlich erschöpft und siech zusammenbricht.

Eine ganze Reihe der das Nervenleben erschöpfenden Schädlichkeiten bieten sich in Kriegen, deren leider unser Jahrhundert gar viele erlebt hat.

Das Kriegsleben wirkt aufreibend durch die körperlichen Schädlichkeiten der strapazirenden Märsche, der Entbehrung von Schlaf, regelmässiger Ernährung, des Erduldens von Hitze und Kälte, psychisch durch die enormen Anforderungen an die geistige Leistung, durch den strammen verantwortlichen Dienst vor dem Feinde und die aufregenden Eindrücke der Kämpfe. Dazu kommt die Sorge um Angehörige und deren Unterhalt, Heimweh, Verlust von Verwandten und Kameraden — alle diese mora-

lischen Momente gesteigert beim geschlagenen Heer durch die Panique der Verfolgung, den patriotischen Kummer über die verlorene Sache, durch Krankheiten, Wunden, Gefangenschaft.

Der frierende, hungernde, deprimirte, ermattete Soldat sucht nothwendig Erholung und Schutz im Genuss geistiger Getränke, kommt dadurch zum Uebergenuss und wird nicht selten ein dauernder Trinker.

Es ist bemerkenswerth, wie sehr die Unmässigkeit im Trinken in Deutschland durch den dreissigjährigen und den siebenjährigen Krieg verbreitet wurde. Die gleichen Erfahrungen wurden in Nordamerika, Russland, Frankreich anlässlich grosser Kriege gemacht.

Der erschöpfende, aufreibende Einfluss des Kriegslebens ergibt sich aus Prof. Arndt's feiner Beobachtung im deutsch-französischen Feldzug, wornach bei längerer Dauer eines Kriegs bei der Mehrzahl der Combattanten sich ein Zustand nervöser Reizbarkeit und Gereiztheit entwickelt, der zu mannigfachen Ausschreitungen und Insubordinationen Anlass gibt und oft erst nach Monaten bis Jahren der Ruhe sich wieder verliert.

Unser Gewährsmann hebt dabei als Erschöpfungsphänomene hervor: leichte Ermüdbarkeit, Abgespanntheit, Unaufgelegtheit, Unfähigkeit zur gewohnten Leistung, darüber Unzufriedenheit mit sich und der Welt, Schlafsucht und Schlaflosigkeit, grosse gemüthliche Reizbarkeit, Sinken des Selbstvertrauens

bis zur Schreckhaftigkeit, Beängstigungen, trübe Gedanken bis zum Lebensüberdruss. Aus dieser Nervenüberreizung entwickeln sich die verschiedensten Nervenleiden, wie sie thatsächlich an vielen Veteranen des letzten Krieges zur Beobachtung der Specialärzte gelangten.

### Körperliche Anstrengung.

Auch durch körperliche Anstrengung, wenn sie eine anhaltende oder einseitige ist, wird dem Nervensystem Schaden zugefügt. Ganz besonders gilt dies für die übermässige Anstrengung der Augen, wie sie bei Zeichnern, Malern, Uhrmachern u. s. w. stattfindet. Es entwickeln sich dann, namentlich unter dem Einfluss zu grellen oder schwachen Lichtes, zuweilen auch unter Mitwirkung unpassender Brillen, örtliche nervöse Erkrankungen des Auges, die der Ausgangspunkt für allgemeine Nervenkrankheiten werden können.

Auch durch Ueberanstrengung der Gehörnerven kann Nervosität und Nervenkrankheit erzeugt werden, ganz besonders in den letzten Jahrzehnten, wo der Geschmack des grossen Publikums an greller und geräuschvoller Musik ein vorherrschender geworden ist.

Es ist doch für Jeden ein grosser Unterschied, ob er eine alte classische Oper oder eine moderne, namentlich Wagner'sche Oper angehört hat. Die Stimmung der Nerven ist in beiden Fällen eine ganz

andere und entschieden zu Ungunsten der modernen Richtung, die vielleicht in einer abnormer Reize bedürftigen, am Einfachen keinen Geschmack mehr findenden nervösen Constitution begründet ist. Auffallend häufig findet man in der Neuzeit Musiker von Beruf nervenkrank.

Wichtig ist körperliche Anstrengung da, wo sie mit Störung der Nachtruhe verbunden ist, so bei vielbeschäftigten Aerzten, deren Beruf freilich auch gemüthlich viel Aufreibendes hat, ferner beim Eisenbahnpersonal, bei welchem noch dazu die beständige, dem Nervensystem höchst schädliche Erschütterung kommt. Die Bedeutung dieses Moments ergibt sich klar aus der nervösen Erschöpfung und Ueberreiztheit, in welcher sich der des Eisenbahnreisens Ungewohnte nach einer langen Fahrt befindet.

Durch die Einseitigkeit der Leistung wird körperliche Anstrengung schädlich bei Menschen, die durch Schreiben ihr kümmerliches Brod verdienen müssen, ferner beim Maschinenarbeiter, wie es scheint auch beim forcirten Gebrauch des Velocipeds. Schwere Zustände von Nervenschwäche finden sich auch vielfach bei den Handarbeiterinnen, die bei 14—16stündiger sitzend zugebrachter körperlich anstrengender Arbeit ihr Leben hinbringen, ein elendes Sclavenleben, unwürdig unserer Civilisation.

Der Arbeitgeber zieht unverhältnissmässigen Gewinn, die arme Handarbeiterin wird körperlich siech und nervenleidend. Ganz besonders schädlich

auf das Nervensystem wirkt die Nähmaschine. Eine die Nervenkraft in hohem Grad schädigende körperliche Leistung sind Nachtwachen, wie sie besonders die Krankenpflege beansprucht.

Weibliche Individuen ertragen diese Strapazen im Allgemeinen leichter als männliche.

Geübte Krankenpflegerinnen sind ein wichtiges öffentliches Bedürfniss. Einzelne Orden kommen demselben in anerkennenswerther Weise nach. Man kann ihnen getrost die erkrankten Angehörigen anvertrauen, ebenso Spitälern, gegen die oft im Publikum eine ganz unberechtigte Aversion besteht.

Dass die Krankenpflege, auch da, wo sie nicht mit gemüthlicher Aufregung verbunden ist und von den Angehörigen nicht direct geübt wird, Dienstboten und selbst Krankenwärterinnen von Beruf nervös macht, habe ich oft gesehen. Es ist daher Gebot der Vorsicht, für genügende Erholung durch ausreichenden Schlaf bei solchen Wartepersonen zu sorgen.

### Moderne Ehen.

Die Behauptung der Statistiker, dass 75 % der Ehen unbefriedigend ausfallen, findet in dem zunehmenden Procentsatz der Ehescheidungen und Selbstmorde von Verheiratheten eine traurige Bestätigung; mindestens muss man zugeben, dass in den modernen Ehen vielfach nicht die moralischen und physischen Bedingungen sich vorfinden, die Gesundheit und Glück der Ehegatten verbürgen.

Ein Theil der Ursachen, auf Grund welcher moderne Ehen zu Nervenleiden führen können, wurde schon als Fehler der Erziehung beim Weibe und beim Manne berührt. Eine andere Ursache für unglückliche Ehe und daraus entspringende schwere Nervenleiden bildet zweifelsohne die bereits gewürdigte Trunksucht. Es ist weiter zu berücksichtigen, dass in unserer Zeit schnödes Geld- oder geschäftliches Interesse viel häufiger als Herzensneigung Impulse zur Eheschliessung sind und damit Ehen zu Stande kommen, die sicher nicht im Himmel geschlossen sind und zur Hölle auf Erden werden.

Aber auch wenn dies Alles nicht der Fall ist, so wird die Ehe vielfach unglücklich und die Quelle für Unbefriedigtsein und schwere Nervenleiden der Ehegatten dadurch, dass das Weib der modernen Gesellschaft physisch en décadence ist durch Schädlichkeiten der Erziehungs- und Lebensweise und damit untüchtig wird für seinen ihm von der Natur bestimmten Beruf.

Dies gilt ebenso für das Mädchen aus den niederen Ständen, das durch schlechte Nahrung, Wohnung, durch frühen Eintritt in Fabriken einen siechen Körper in die Ehe bringt, als für unsere Damen, die man verzärtelt, überbildet, zu früh reif werden lässt und bei der fortschreitenden Ehelosigkeit in den höheren Ständen so früh als möglich an den Mann bringt.

Das traurige Resultat sind schwächliche, decre-

pide Kinder, für deren Siechthum freilich auch der Mann der höheren Stände, insofern er vielfach zu alt, decrepid und debauchirt zur Eheschliessung gelangt, verantwortlich zu machen ist.

Gewöhnlich schon nach dem zweiten Wochenbett fängt die junge Frau an zu kränkeln, zu verblühen und muss ins Bad, womit dem Familienleben und dem materiellen Gedeihen der Familie schwere Opfer auferlegt werden.

Es ist kein Zweifel, dass moralische und physische Gebrechen der Gesellschaft immer zunächst beim Weib sich kundgeben und dass das moderne Weib seinem natürlichen Beruf immer weniger gewachsen erscheint, ist unter Anderem ein Beweis dafür, dass die Gesellschaft im Niedergang begriffen ist.

### Hygienische Schädlichkeiten.

Dass durch fehlerhafte Lebensweise, durch Schmälerung der nothwendigsten Lebensbedürfnisse neben der Schädigung des Gesammtkörpers auch die Ernährung des Nervensystems schwer nothleiden muss, liegt auf der Hand.

Freilich machen sich diese Schädlichkeiten nicht direct im Nervensystem geltend, wohl aber indirect insofern sie zu Scrophulose, Tuberculose und Blutarmuth führen, aus denen Nervosität bei dem von ihnen heimgesuchten Individuum oder bei seinen Nachkommen hervorgeht.

Eine schreckliche Ernährungsstörung durch gesundheitswidrige Einflüsse der Nahrung und Wohnung stellt die namentlich in niederen Classen der Bevölkerung so häufig zu treffende englische Krankheit (Rachitis) dar. Sie ist eine um so fruchtbarere Quelle für Nervenkrankheiten, als sie schon beim Säugling sich geltend macht, die Schädel- und Gehirnentwicklung stört, zu Gehirnerkrankungen in den frühsten Lebensjahren führt, deren Folgewirkungen als Belastungserscheinungen und Nervenschwäche durch das ganze folgende Leben sich geltend machen.

Eine besonders schwere, erblich durch viele Generationen hindurch gezüchtete, gewisse Alpenländer schrecklich heimsuchende Form der Rachitis dürfte der Cretinismus sein.

Nächst der Nahrung ist es die Luft, deren der Organismus zu seinem Gedeihen bedarf. Der Werth der reinen und guten Luft wird selbst in gebildeten Kreisen durchweg unterschätzt.

Unsere geselligen Räume und zwar nicht blos die Bierkneipe, sondern auch das Theater und der Concertsaal sind in dieser Hinsicht trotz aller Aufklärung unseres Jahrhunderts noch arg vernachlässigt, nicht minder die Werkstätten, Fabriks- und Kanzleiräume, in denen der Berufsarbeiter einen so grossen Theil seines Lebens zuzubringen gezwungen ist. Nicht genug an dem wird sogar von den gebildeten Ständen im Wohnhause gegen das erste

Erforderniss der Gesundheitspflege gesündigt, indem man dem Luxus und der Repräsentation zuliebe die besten, weil grössten und sonnigsten Zimmer im Hause in der Regel zu Salons und Gesellschaftsräumen verwendet, während die Familie in kleinen und dumpfen Räumen wohnt und schläft. Armuth und Dummheit kaufen sich überdies Fenster- und Thürschützer, um an Brennmaterial zu sparen, ohne zu wissen oder zu bedenken, dass sie dadurch der besten Freundin der Gesundheit, der frischen Luft, den Zutritt erschweren.

Man erspart sich damit im höchsten Fall jährlich einige Gulden, einen Schnupfen, und Rheumatismus und hat Aussicht dafür einzutauschen Blutarmuth, Nervosität und Schwindsucht. Eine besondere Gefahr für ihre Nervengesundheit laufen gewisse Gewerbtreibende, insofern sie genöthigt sind, dem schädlichen Einfluss von Blei und Quecksilber sich auszusetzen. Die daraus leicht entstehenden Vergiftungen treffen glücklicherweise nur eine geringe Zahl von Menschen.

Cap. III.

## Die Erhaltung der Nervengesundheit.

Eine in Bildung und wahrer Cultur vorgeschrittenere Zeit wird die Heilkunst nicht mehr als eine blose Helferin ansehen für ein bereits eingetretenes körperliches Uebel, sondern als eine Wissenschaft, die dem möglichen Eintreten des Uebels vorbeugt. Sie wird der Gesundheitspflege des Volkes die gleiche Aufmerksamkeit schenken, wie etwa heutzutage der Wehrfähigkeit desselben, und damit unzähligem Siechthum und Elend steuern. Es ist an der Zeit, dass Staat und Private anfangen die Gesundheitspflege zu berücksichtigen und durch Einflussnahme auf die Gesetzgebung, vor Allem aber durch Verbreitung der Kenntniss hygienischer Grundthatsachen in der Masse des Volkes zu einer gesundheitsgemässeren Lebensweise anregen. Als einen schwachen Beitrag zur Volksgesundheitslehre und zwar auf einem Gebiet, auf dem es sich um richtige Verwerthung und Erhaltung des geistigen Kapitals handelt, möchte Verf. dieses Büchlein betrachtet wissen.

Der geneigte Leser wird zugeben, dass gar viele der Schädlichkeiten, welche zum Bankerott des geistigen Kapitals, zum Untergang der Nervenkraft führen, vermeidbar sind, wenn auch Niemand den Einflüssen seiner Zeit sich ganz zu entziehen vermag und Schädlichkeiten über sich ergehen lassen muss, die glücklicher situirten Generationen fremd waren.

Gar Viele verschwenden ihr Nervenkapital, ihren kostbaren Besitz einfach deshalb, weil sie die Schädlichkeiten nicht kennen, denen sie sich aussetzen und unsere heutige Volks- und Schulbildung kümmert sich um Alles eher, als um die ersten Principien der Gesundheitspflege.

Gar manche Schäden unseres modernen Culturlebens bedürfen einer Remedur durch das Eingreifen des Staates und durch die associative Thätigkeit seiner Bürger.

Zu den wichtigsten Aufgaben der Gegenwart, die von der Gesetzgebung und Gesellschaft nicht ferner ignorirt werden dürfen, gehört der Kampf gegen die Trunksucht.

Solange der Staat eine seiner wichtigsten Einnahmsquellen in dem Consum geistiger Getränke sieht und nur mit unzulänglichen Polizeimassregeln gegen das Ungeheuer Alkohol zu Felde zieht, lässt sich wenig Heil erwarten.

Von nicht zu unterschätzender Bedeutung ist die Thätigkeit der gegen das Laster der Trunk-

sucht ankämpfenden Vereine, aber das Interesse für deren Aufgabe ist ein viel zu vereinzeltes und ihre Mittel sind viel zu beschränkt.

Als unerlässliche Bedingungen für die Bekämpfung der Trunksucht lassen sich bezeichnen: die Verbannung des fuselhaltigen Alkohols, die möglichst hohe Besteuerung der Spirituosa, die Herabsetzung der Steuer auf Wein und namentlich auf Bier, die Unterdrückung der Branntweinhäuser, die Aufklärung des Volkes über die Gefahren der Alkoholausschweifung, die Hebung der allgemeinen Sittlichkeit, des Volkswohlstands, der Ernährung der Massen durch richtige Besteuerung d. h. Nichtbesteuerung der nothwendigsten Lebenserfordernisse, die Anhaltung der Trunkenbolde in Trinkerasylen auf Grund gesetzlicher Massregeln.

Aufgabe des Staates muss es ferner sein, durch Hebung des Schulunterrichts die Volksbildung zu fördern, eingedenk der Thatsache, dass Unwissenheit eine der wichtigsten Ursachen des Elends und der Ausschweifungen wird. Der Staat wird gut thun, die Hygiene der Wohnhäuser, Schulen und Fabriken zu überwachen, die Zahl der Arbeitsstunden in Schule und Fabrik festzusetzen mit Berücksichtigung des Alters und des Geschlechts.

Neben diesen Forderungen, welche an den Staat vom Standpunkt der Nervengesundheitslehre zu stellen sind, bleiben für den Einzelnen gar wich-

tige Aufgaben, die im Folgenden angedeutet werden sollen.

### Eingehung guter Ehen.

Eine der ersten Pflichten gegen Natur- und Sittengesetz ist die Schliessung der Ehe in anthropologisch gutem Sinn. Leider wird gegen diese oberste Forderung der Biologie und medizinischen Ethik von der Gesellschaft aus Unwissenheit, Gleichgültigkeit, schmutzigem Geldinteresse oder Leidenschaft nur zu oft gesündigt.

Eine hygienisch befriedigende Eheschliessung setzt körperliche und geistige Gesundheit der Eheleute voraus als Grundbedingung ihres eigenen Lebensglücks und gesunder Nachkommenschaft.

Die Folgen der Uebertretung dieses Gebotes natürlicher Zuchtwahl sind schrecklich für Eltern und Kinder.

Ehen mit Individuen aus nervensiecher oder von Schwindsucht oder Scrophulose heimgesuchter Familie sind in hohem Grade bedenklich, um so bedenklicher da, wo die Familienkrankheit schon in von der vorausgehenden Generation überkommenen krankhaften Dispositionen und wirklichen Krankheiten ihren Ausdruck findet.

Das Wort »wohlgeboren« hat auf medicinischem Gebiet eine tiefernste Bedeutung.

Wem das geistige und leibliche Wohl seiner Nachkommen am Herzen liegt, der vermeide in eine

Familie hineinzuheirathen, in welcher Irrsinn, Nervensiechthum, Selbstmord, Trunksucht zu Hause sind.

Leider haben nervös Veranlagte häufig eine fatale Inclination zu anderen ebenfalls belasteten Individuen und so geschieht es nicht selten, dass beide Theile schwer nervenkranken Familien entstammen.

Es ist dann mit grosser Wahrscheinlichkeit zu erwarten, dass die Nachkommenschaft den trostlosesten geistigen und körperlichen Entartungen anheimfällt. Kreuzung des Bluts einer belasteten Familie mit dem einer körperlich und geistig intakten kann eine regenerirende Wirkung auf die Descendenz haben und bei fortgesetzter glücklicher Zuchtwahl die Belastung tilgen.

Von schwerer, namentlich constitutioneller Nervenkrankheit heimgesuchte Individuen sollten sich der Eheschliessung enthalten.

Es ist ein trauriges Zeugniss für die mangelnde hygienische Bildung, dass sogar Aerzte heutzutage noch nicht selten von der Ehe sich ein Heilmittel gegen Nervenkrankheiten, z. B. gegen Hysterie versprechen und jene ihren Clienten anrathen.

### Diätetik der Arbeit.

Geistige Arbeit, ein Lebensberuf, ist eine der ersten Forderungen für die Hygiene des Geistes. Sie ist ein nothwendiger Lebensreiz und wenn eine adäquate, d. h. den Fähigkeiten entsprechende,

angenehme, so erhält sie gesund, geistig frisch und bildet eine Quelle des Frohsinns. Für den gebeugten Geist, in Noth und Kümmernissen des Lebens, ist sie Trost und Erholung. Arbeit, die widerwillig und nur aus Pflichtbewusstsein geleistet wird, ist ein Bleigewicht, das den Sorgen- und Kummervollen niederzieht.

Wird sie mit Begeisterung, mit Schaffensdrang, mit Aussicht auf Erreichbarkeit des Ziels gethan, so hat sie eine wunderbar stärkende Kraft.

Glücklich Der, dem die Arbeit Genuss gewährt.

Geistige Arbeit ist eine mächtige Quelle der Bildung.

»Aechte Bildung ist harmonische Entwicklung unserer Kräfte. Sie nur macht uns glücklich, gut und gesund.« (Feuchtersleben, Diätetik der Seele, S. 65.)

Wer keinen Beruf hat oder seinen Beruf verfehlt hat, ist ein unglücklicher Mensch.

Tief zu bedauern sind jene in vornehmen Kreisen so häufigen Existenzen, die vor Reichthum es verschmäht haben, einen Beruf zu ergreifen und die Mühen und Freuden ernster geistiger Arbeit kennen zu lernen. Sie sind auf den Genuss angewiesen, der doch nur dann ein solcher sein kann, wenn er durch Arbeit gewürzt ist. Die nothwendige Folge fortgesetzten Genusses ist trostlose Blasirtheit, Ver-

führung zu Debauchen, die entnervend und krankmachend wirken.

Eine grosse Lebenskunst ist es, die Arbeitsleistung den Aenderungen der Leistungsfähigkeit, wie sie das an Jahren vorschreitende Gehirn bedingt, anzupassen und zur rechten Zeit jüngeren Kräften das Feld zu räumen.

Wer am Abend seines Lebens zurücktritt, thut wohl daran. Er verlängert sein Leben und der helle Glanz eines thatenreichen Lebens bescheint und erwärmt die Tage des Alters und der wohlverdienten Ruhe.

Wer zu früh seinem Beruf entsagt oder entsagen muss, lauft Gefahr nervenkrank, namentlich Hypochonder zu werden. Die Arbeitseinstellung, zu welcher sich der Nervenkranke gezwungen sieht, ist mit allen ihren moralischen und materiellen Consequenzen eine Ursache der Verschlimmerung seiner Krankheit und ein Hinderniss seiner Wiedergenesung.

Die moderne Erziehung, welche immer mehr ein Aufgehen in einem Brodstudium bedingt und Nebenbeschäftigung mit einem Handwerk oder einer Kunst ausschliesst, rächt sich bitter an Dem, welcher durch die Umstände genöthigt ist, in voller Manneskraft seinem Beruf zu entsagen.

Eine Hauptsache für den geistigen Arbeiter ist Wechsel in der Thätigkeit. Nur dadurch wird es vermieden, dass einzelne Funktionen der Hirn-

rinde übermässig in Anspruch genommen werden, denn bei geistiger Thätigkeit sind nicht alle Abschnitte jener gleichmässig betheiligt. Geistige Thätigkeit, wenn sie andauernd und intensiv stattfindet, führt jedenfalls zu funktioneller Hyperämie und dadurch zur Reizung der betreffenden Gehirncentren. An der functionellen Thätigkeit des Auges zeigt sich dies evident. Ein Wechsel der Thätigkeit bringt den betreffenden in Anspruch genommen gewesenen Hirnabschnitten Erholung. Diese ruhen aus, während andere in Thätigkeit treten.

Auf diese Weise lässt sich länger, leichter und gefahrloser geistige Arbeit leisten.

Länger als 2 Stunden sollte eine bestimmte Richtung geistiger Thätigkeit nicht dauern.

Jeder weiss aus Erfahrung, dass eine noch so interessante Rede, musikalische oder theatralische Produktion, wenn sie stundenlang andauert, den Zuhörer ausserordentlich ermüdet und Gähnen, Ermattung, mangelhafte Fähigkeit aufzumerken hervorruft, bis zum völligen Abschweifen der Gedanken.

Das Gleiche gilt für den Besuch von Kunstsammlungen aller Art, jedenfalls eine der aufregendsten Formen geistiger Thätigkeit.

## Diätetik der Erholung.

Jeder Mensch bedarf zeitweiser Entspannung vom Beruf. Je geistig anstrengender seine Thätig-

keit ist, um so eher und mächtiger macht sich dieses Bedürfniss geltend.

Die Diätetik der Erholung hat darin zu bestehen, dass die Ruhe- und Arbeitsstunden richtig vertheilt sind und dass die Erholung nicht eine neuerliche geistige Strapaze darstellt. Für die Erfüllung der ersteren Bedingung ist eine passende Tageseintheilung des Berufslebens nothwendig.

Die Tagesarbeit darf nicht auf einen Sitz bis zur Erschöpfung geleistet und von einer vielstündigen Erholungspause gefolgt sein. Eine solche Eintheilung ist fehlerhaft, weil sie zu einer Uebermüdung des Gehirns führt, die während einiger Stunden geistigen Ausruhens nicht wieder ausgeglichen werden kann. Zu Zeichen wirklicher Uebermüdung des Geistes sollte es nie kommen. Die Verausgabung der Spannkräfte darf nie bis zur Erschöpfung gesteigert werden, gerade so wenig wie in einem soliden Hausstand eine Erschöpfung der Vorräthe und der Baarmittel eintreten darf.

Das deutsche Wort »Erholung« ist hygienisch befriedigender als das ausländische »recréation«. Dies bedeutet wörtlich Wiederschöpfung und setzt eine Erschöpfung der Vorräthe voraus.

Auf 2—3 geistige Arbeitsstunden sollte eine Erholungsstunde folgen. Sie wird am besten mit einem Spaziergang, einer Mahlzeit, einem Spiel, Musiciren, Lesen der Tagesjournale, Garten-, Haus- oder gewerblicher Arbeit zugebracht.

Die Tageseintheilung in vielen Schulen und Bureaus ist fehlerhaft. Ein Schüler, der 4 Schulstunden hintereinander zu leisten hat, ein Beamter, der von 8 oder 9 Uhr früh bis 2 Uhr angestrengt zu arbeiten hat, leistet weniger und ist mehr angestrengt als Der, welcher sein Pensum auf Vor- und Nachmittag mit Zwischenpausen eintheilen kann.

Ein Lehrer, dem ich wegen Neurasthenie viel Aufenthalt in frischer Luft anrathen musste, gab seine Stunden von 7 bis 2 Uhr und lief dann von 3 bis 9 Uhr im Gebirge herum. Sein Leiden steigerte sich bei dieser verkehrten Lebensweise, denn Morgens überanstrengte er sich geistig, Nachmittags körperlich. Arbeit auf einen Sitz wäre ebenso verkehrt, wie wenn man nur eine Mahlzeit im Tag halten würde.

Wieviel Stunden ein geistiger Arbeiter anhaltend thätig sein kann, ohne Schaden an seiner Gesundheit zu nehmen, lässt sich nur annähernd und individuell bestimmen. Die wenigsten Menschen sind im Stand länger als 3 Stunden angestrengt geistig zu arbeiten.

Geistige Arbeit während der Verdauung taugt nichts. Sie stört diese und der Vorgang des Verdauens stört die Denkarbeit.

Die englische und französische Sitte, die Hauptmahlzeit gegen Abend nach geleisteter Tagesarbeit zu halten, ist der deutschen vorzuziehen.

Nach der Abendmahlzeit sollte keine ernstere

geistige Arbeit mehr vorgenommen werden. Sie stört den Schlaf.

Nach einer Reihe von Arbeitstagen muss eine längere Arbeitspause folgen.

Das haben die Menschen schon früh erkannt. Diesem Bedürfniss entspricht die uralte wohlthätige, auf göttliches Gebot zurückgeführte Sitte, einen Tag in der Woche als Ruhetag zu halten.

An dieser ehrwürdigen Institution festzuhalten, hat die moderne Gesellschaft allen Grund.

Leider fehlt sie vielfach darin, dass der Erholungstag mit Beschäftigungen zugebracht wird, die keine Erholung sind. In der Volkserziehung müsste darauf hingewirkt werden, dass der Sonntag auch wirklich ein Tag der Erholung und Ruhe für Geist und Körper sei, nicht ein Tag der Orgien und der Völlerei, des nervenzerrüttenden Hazardspiels und Trinkens.

Aber selbst der gut zugebrachte Sonntag genügt nicht für den geistigen Arbeiter im modernen Culturleben. Er bedarf einer längeren Zeit der Erholung und Rast alljährlich, um leistungsfähig zu bleiben.

Diese Zeit des Urlaubs, des Ausruhens sollte dem geistigen Arbeiter nicht zu knapp zugemessen sein. 4 Wochen sind eine bescheidene Forderung für Den, welcher überdies in den hygienisch schlechten Bedingungen der Grossstadt, des Bureau, des Comptoirs 11 Monate des Jahres zubringen muss.

Diese Zeit des Urlaubs muss aber richtig angewendet werden, um Erfolg zu gewähren, sie muss dem beschaulichen ruhigen Genuss der Natur gewidmet sein, nicht dem Herumreisen im halben Welttheil mit Courirzügen und Nachtfahrten.

Dagegen fehlen gar viele Berufsmenschen. Sie bringen ihre kurzbemessene Urlaubszeit mit Rundreisen auf Eisenbahnen zu, in Haupt- und Weltstädten mit rauschenden Vergnügungen, Besuch von Theatern, Museen, Galerien, wissenschaftlichen u. a. Congressen.

Ebenso unsinnig ist es, wenn der muskelschwache, körperlicher Strapaze ungewohnte Bureau- und Stadtmensch forcirte Alpentouren während dieser Zeit unternimmt. Man kann nicht in wenig Wochen in Muskelübung ersetzen, was man das ganze Jahr hindurch versäumt hatte, abgesehen von der Gefahr, durch solche forcirte Gebirgsparthieen Lunge und Herz zu überanstrengen und Lungenemphysem oder eine Herzhypertrophie zu acquiriren.

Der Forderung nutzbringender Erholung, wirklicher Hirnferien entsprechen am meisten die immer mehr zum Bedürfniss werdenden Sommerfrischen in den Gebirgen Deutschlands, Oesterreichs, der Schweiz und an der Meeresküste.

Aber die Ruhe dieser Sommerfrische muss eine wirkliche und völlige sein. Wer sich ihr hingibt, muss frei von Geschäftssorgen und Aufregungen sein.

Wer von der Sommerfrische aus sein Geschäft

dirigiren will, beständig mit Correspondenzen, Depeschen und Börsennachrichten zu thun hat, wird wenig Erholung finden.

Traurig und ein Zeichen für die Nervosität unserer Zeit ist das Bedürfniss, in der Sommerfrische alle Aufregungen und Genüsse der Grossstadt zu haben.

Es ist eine Satyre auf das wahre Wesen der Sommerfrische, wenn die Leute ins »Bad« gehen, um mit Toiletten zu glänzen und alle möglichen Sports des high life zu betreiben.

Es scheint, dass den höheren Kreisen der Gesellschaft der Sinn für Naturgenuss immer mehr abhanden kommt. Diese armen blasirten Leute, die die Schönheit der Natur in Pau, Biarritz, an der Riviera, in Ischl, Baden-Baden u. s. w. nicht zu würdigen wissen, gelangeweilt auf den Promenaden herumsitzen, die Aufhebung des Hazardspiels beklagen, nach irgend einem neuen Sinnenreiz lechzen, dankbar Jedem, der ihre blasirten Nerven durch irgend einen neuen Sport, durch spiritistischen und anderen Humbug aufkitzelt, sind tief zu bedauern.

Viele dieser Menschen sind heutzutage so nervös, dass sie Emotionen nöthig haben, um sich überhaupt leidlich wohl zu fühlen. So erklärt es sich psychologisch, dass ihnen der Naturgenuss nur annehmbar erscheint, wenn er in Form einer Gefahr, etwa durch eine halsbrecherische Besteigung eines hohen Berges geboten wird.

Auch ihre Unterhaltung im Circus oder in der Menagerie muss durch eine Gefahr für Andere und die damit verbundene Emotion (Trapezkünstler, Löwenbändiger) gewürzt sein. Es ist nur zu wundern, dass man noch nicht daran geht, unserer modernen Gesellschaft den Genuss der Stiergefechte zu verschaffen!

Alle derartigen aufregenden Genüsse müssen Dem, welcher wirkliche Erholung sucht, fern bleiben. Ganz besonders verwerflich sind alle Spiele, die gemüthlich aufregen (Hazardspiel) und die intellectuell anstrengen. Dass das Schachspiel in dieser Hinsicht kein Ausruhen des Geistes, sondern vielmehr eine intellectuelle Anstrengung bedeutet, dürfte bekannt sein. Schachspieler von Profession sind häufig nervenkrank. Vortreffliche Erholungsmittel in der Sommerfrische sind Fusstouren, Jagd, Fischerei, Kahnfahrten, Croket- und Kegelspiel.

Die Bedeutung der Ferien und des Landaufenthalts für die Erhaltung der geistigen Leistungsfähigkeit ist noch lange nicht in dem Masse gewürdigt, als es nöthig wäre.

Der Schullehrer sollte pecuniär so gestellt sein, dass er nicht seine Feier- und Ferialtage mit Stundengeben zubringen müsste.

Die Behörden sollten einsichtsvoll genug sein, ihren geistigen Arbeitern alljährlich ein paar Wochen der Erholung zu gönnen.

Wer nach solcher Sommerfrische gestärkt zu

seinem Berufe zurückkehrt, leistet ganz Anderes als vorher und wird viel später pensionsbedürftig.

Der Staat hätte, ganz abgesehen von der humanitären Seite der Frage, ein Interesse, wenn er seinen verdienten Subalternbeamten Zuschüsse zur Bestreitung eines Sommeraufenthaltes böte und an geeigneten Orten, wie er ja vielfach Freibäder und Freiplätze besitzt und Beamten zukommen lässt, Erholungsorte für solche errichtete.

Doppelt wichtig in allgemein hygienischer Hinsicht und speziell für die Erhaltung der Nervenkraft sind die Sommerfrischen für den Bewohner der Gross- und der Fabrikstadt, der den grössten Theil seines Lebens in Staub, Rauch, Dunst und Lärm zubringen muss und nur kleine Plätze in dem Häusermeer hat, wo ein bischen Vegetation sein Auge erfreut und er erleichtert aufathmen kann.

Wie ganz anders fühlt sich der arme »weisse Sklave der Civilisation« auf dem Lande, in Gottes freier Natur, der der moderne Mensch mit seinen Ansprüchen, Bedürfnissen- Pflichten und Sorgen so ferne steht.

Schade nur, dass so wenig Wochen im Jahr der Culturmensch wieder menschenwürdig leben kann, dass der knapp bemessene Urlaub des Beamten, die Rücksicht auf den Geldbeutel, auf die schulpflichtigen Kinder schon nach kurzer Zeit dazu nöthigen, die Stadt mit all ihren hygienischen Schädlichkeiten wieder aufzusuchen.

Es ist ein schöner Zug der Humanität, dass man neuerdings Ferienkolonien für die armen und schwächlichen Kinder der Grossstädter und Sanatorien an der See für Rhachitische und Skrophulöse errichtet hat.

### Diätetik des Schlafs.

Schlaf ist die kostbarste Stärkung für das Gehirn. Es gibt Nervenkrankheiten z. B. das Delirium tremens, bei welchen ein ausgiebiger Schlaf die Krankheit kritisch entscheidet.

Wie bei jeder Arznei muss die Dosirung eine richtige sein. Es gibt Menschen, die zu wenig und solche, die zu viel schlafen. Die Dauer des Schlafs muss dem Alter des Individuums angemessen sein. Mit zunehmendem Alter nimmt das Schlafbedürfniss immer mehr ab.

Der Säugling bedarf 20—16 Stunden, ein Kind bis zu 3 Jahren mindestens 12, ein solches von 8 bis 10 Jahren mindestens 10, ein Mensch von 11 bis 20 Jahren mindestens 9, ein Erwachsener etwa 7 Stunden Schlaf. Im Greisenalter mögen 5 Stunden genügen.

Viele Leute schlafen zu viel. Schon Kant nennt das Bett »das Nest von einer Menge von Krankheiten«. Zu langes Schlafen macht körperlich und geistig träge.

Eine Unsitte junger Leute ist es nach Tisch zu schlafen. Das Schlafen während der Verdauung ist

für junge Leute unzuträglich. Für alte Leute kann es zuträglich und erquickend sein.

Wenn junge Leute das Bedürfniss fühlen unter Tags zu schlafen, so mögen sie es vor der Mittagsmahlzeit befriedigen.

Der gesunde Schlaf ist ein tiefer und erquickender. Wo er diese Eigenschaft dauernd verliert, ist er ein Zeichen krankhafter Beschaffenheit des Nervensystems.

Derartige Klagen sind in unserer nervös überreizten Zeit häufig. Dass der Schlaf vor Mitternacht besonders zuträglich sei, ist allgemeine Volksannahme, aber wissenschaftlich keineswegs feststehend. Es scheint nur auf die Dauer des Schlafs, nicht auf die Zeit desselben anzukommen.

Der erwähnte Volksglaube hat sein Gutes. Wer zeitig schlafen geht, lebt gesundheitsgemässer als Diejenigen, welche erst nach Mitternacht zum Schlafen kommen.

Von einer besonderen Nervosität bei Bäckern, Nachtwächtern, Krankenwärtern, sofern sie bei Tag genug schlafen können, habe ich nie etwas gehört.

Ein geräumiges, gesundes, d. h. gut ventilirtes Schlafzimmer ist erforderlich, da der Mensch während des Schlafs die Luft verdirbt und reichlich den dritten Theil seines Lebens im Schlafgemach zubringt.

Ein gesunder Mensch sollte nie sein Schlafzimmer über 10° R. erwärmen. Schlafen bei offenem

Fenster ist unter gewissen Vorsichtsmassregeln sehr zu empfehlen.

## Diätetik der Genussmittel.

Es hiesse das Kind mit dem Bade ausschütten, wenn der moderne Culturmensch ganz auf geistige Getränke und andere Genussmittel verzichten wollte.

Nur der Missbrauch ist schädlich. Dies gilt vor allem für alkoholische Getränke. Am besten ist Bier, Wein. Spirituosen sind an und für sich nicht schädlich, wenn sie fuselfrei sind, in geringen Quantitäten und zugleich mit einer Mahlzeit genossen werden. Nährmittel sind sie nicht, wie man irrig behauptet hat. Die Liköre, die vielfach noch andere und dem Nervensystem höchst verderblichere Stoffe als der Alkohol enthalten, sind entschieden schädlich, um so mehr als sie in der Regel nüchtern genossen werden. Ganz besonders deletär wirkt auf die Nerven der in der Schweiz und Frankreich vielfach consumirte Absynthlikör.

Der Verbrauch der geistigen Getränke muss sich nach dem Bedürfniss des Körpers richten. Anlässlich körperlicher und geistiger Anstrengung kann ohne Schaden ein gelegentlicher grösserer Consum eintreten. Viele nervös belastete Menschen ertragen den Alkohol nicht und thun dann gut ihn völlig zu meiden. Dass die Nervenschwäche zur Trunksucht führen kann, wurde oben angedeutet. Es ist merk-

würdig, wie gross in manchen Fällen dann die Toleranz für Alkohol ist.

Dass Thee, Caffee, Tabak allein nervenkrank im gewöhnlichen Sinne des Wortes machen, ist zweifelhaft. Dazu beitragen können sie jedenfalls. Immerhin ist ihr Uebergenuss bedenklich.

# ANHANG.

## Die Verhütung von Nervenkrankheit bei dazu Disponirten.

Die vorstehenden Gesundheitsregeln gelten für jeden Menschen, der im Kampf ums heutige Dasein seine Nervenkraft erhalten und sein geistiges Capital vor dem Untergang bewahren will.

Noch detaillirter und sorgfältiger muss die Diätetik des Körpers und Geistes gewahrt werden bei Personen, die durch Veranlagung zu Nervenkrankheit disponirt sind. Diese vorbeugende Einwirkung ist von ausserordentlicher Bedeutung, denn in der Regel wird nur die nervöse Constitution, nicht aber die wirkliche Krankheit erweckt und es bleibt meist bis zu den Entwicklungsjahren Zeit, der fatalen Anlage entgegenzuwirken.

Mit den Nervenkrankheiten ist es ganz ähnlich wie mit der Tuberculose, deren Anlage so häufig

ererbt wird, deren Ausbruch aber sich oft verhüten lässt, wenn dem Individuum schon als Kind günstige hygienische Bedingungen zu Theil werden und in der Wahl des Berufs auf die vorhandene Constitution Rücksicht genommen wird.

Bei wenig anderen Krankheiten lässt sich drohendes Unheil so leicht voraussehen und ihm vorbeugen als bei den Nervenkrankheiten. Immer sind sie das Resultat des Zusammenwirkens einer Reihe von Schädlichkeiten, unter denen gar manche, wie z. B. Erziehung, Lebensweise, Berufswahl dem vernünftigen und überlegten Wollen zugänglich sind.

Dass so wenig für die Prophylaxe bei nervös Constituirten geschieht, ist einestheils die Folge der Unwissenheit des Publikums und so mancher Hausärzte, welche die Gefahr nicht kennen, andrerseits Folge der Verschrobenheit der Angehörigen, die blind sind für die eigenen Schwächen und die der Kinder.

Dem Eintreten wirklicher Krankheit bei nervös Veranlagten kann vorgebeugt werden durch Hervorrufung grösserer Widerstandsfähigkeit gegen krankmachende Schädlichkeiten und durch directe Vermeidung dieser.

Diese Aufgaben werden gelöst durch eine richtige Gesundheitspflege des Körpers, durch eine richtige Erziehung und durch die richtige Wahl eines Berufs.

Die körperliche wie die geistige Diätetik müssen schon im frühesten Kindesalter zur Geltung kommen.

Schon in der Kinderstube wird eine wichtige Grundlage zu dem ganzen künftigen Wohl und Weh des Menschen gelegt.

Kinder nervöser Eltern dürfen nicht aufgefüttert, aber auch nicht von der Mutter, wenn sie blutarm und nervenkrank ist, gestillt werden.

Man sorge für eine geeignete Amme und belasse sie mindestens $^3/_4$ Jahr in ihrer Funktion! Man dulde keine zu warme Stube und nehme die Badetemperatur nicht zu warm!

In der gefährlichen Zeit des Zahnens sei man besonders streng mit der Erfüllung der Vorschriften der Gesundheitspflege und vermeide Alles was Hirncongestionen und die daraus leicht entstehenden Convulsionen begünstigen könnte.

Besondere Aufmerksamkeit ist der Entwicklung des Schädels zu schenken und bei Zeichen von Rhachitis (langes Offenbleiben der Fontanellen, langes Weichbleiben der Hinterhauptsknochen) muss die Ernährung und Behandlung vom Arzt weiter bestimmt werden.

Nervös constituirte Kinder gehören viel in die Luft, am besten aufs Land oder an die Meeresküste.

Grelle Sinneseindrücke, Sonnenhitze, vieles Schaukeln, grössere Reisen müssen vermieden werden.

Früh schon härte man die Kleinen durch kühle Waschungen ab.

Eine kräftige Kost, bei strenger Meidung von Thee, Caffee, geistigen Getränken ist geboten. Die

Kost muss eine gemischte sein. Ausschliessliche Vegetarierkost passt nicht für Nervöse und Nervenkranke.

Bei aller Sorgfalt für das körperliche Gedeihen darf jedoch nicht eine ängstliche Sorge das Kind überall begleiten. Dadurch wird der Grund zu Weichlichkeit, zu Hypochondrie und Hysterie gelegt. Viele nervös beanlagte Kinder schlafen schwer ein, schrecken häufig aus dem Schlafe auf. Narcotische Schlafmittel sind hier durchaus verpönt.

Laue Bäder vor dem Schlafengehen, kühle, gut ventilirte Schlafzimmer genügen oft, um den Schlaf ruhig zu machen.

Kinder, die an nächtlichem Aufschrecken leiden, sollen nicht allein schlafen und nicht in einer ganz dunklen Stube.

Einer ganz besonderen Ueberwachung bedürfen nervös beanlagte Individuen in den für sie so gefährlichen Entwicklungsjahren. Etwaigen körperlichen Störungen, wie z. B. Bleichsucht, ist sofort ärztlich zu begegnen.

Ganz besondere Aufmerksamkeit erfordert die Entwicklung der geschlechtlichen Sphäre, die bei der Mehrzahl dieser Leute abnorm früh und vielfach mit besonderer Stärke eintritt.

Es ist selten, dass dieselben nicht Verirrungen des Naturtriebs anheimfallen und diese werden oft verhängnissvoll.

Wie soll man dieser Gefahr begegnen?

Vor Allem vermeide man Alles, was die Sinnlichkeit wecken könnte. Viel und gut essen, Genussmittel, Stubensitzen, Stadtleben, Romanlesen, Tanzstunde, frühe Einführung in das Leben der Gesellschaft sind schädlich. Mässige Lebensweise, reichliche Körperbewegung, Landleben mit seinen Spielen und Vergnügungen, fleissig Baden und Kaltwaschen befördert körperliche Gesundheit und Keuschheit.

Zweckmässig ist es auch, namentlich in Städten, wenn die Eltern und Erzieher beachten, welchen Umgang die jungen Leute haben und ob die weiblichen Dienstboten im Hause sittsam sind.

Das Liebkosen der Knaben sollte dem weiblichen Personal nicht gestattet sein und die Besorgung der Toilette von einem gewissen Alter an den Dienstboten nicht überlassen bleiben.

Trotz aller Vorsicht müssen Eltern und Erzieher immer darauf gefasst sein, dass der Einfluss des bösen Beispiels an ihre Pflegbefohlenen herantritt, denn in den Schulen sind geheime Laster heutzutage überaus häufig.

Soll man die Jugend über gewisse Dinge und deren Schädlichkeiten für ihre Gesundheit aufklären?

Da unsere Jugend heutzutage leider sehr früh zur Erkenntniss sexueller Geheimnisse kommt, so ist allerdings eine Indiscretion nicht zu besorgen. Immerhin ist es peinlich, sexuelle Verhältnisse mit ihr besprechen zu müssen. Wo Verdacht oder gar Gewissheit schädlicher Gewohnheiten besteht, wäre

es unverantwortlich darüber zu schweigen. Die Aufklärung erfolgt sonst zu spät und in höchst ungeeigneter Weise, z. B. durch gewisse populäre Schriften, die schrecken und schaden.

Die Zeichen geheimer Sünden sind matter Blick, scheues Wesen, Meiden der Gesellschaft, fahles Aussehen, schlaffe Haltung und eine ganze Reihe von Symptomen der sog. Nervenschwäche (s. u.). Hier gilt es dann in schonender Weise den jungen Sünder aufzuklären und mit Hilfe des Arztes den Schaden gut zu machen.

Mit Strenge und Medizinen ist nicht viel zu erreichen. Wichtig ist moralische Behandlung, Hebung der Willens- und sittlichen Widerstandskraft, Ablenkung durch gute Lektüre, Kräftigung des Körpers durch Gymnastik, Kaltwasserkur, Landluft, reichliche Körperbewegung bei reizloser Kost. Man sorge für kühle Schlafstube, hartes Lager, nicht zu warme Decke, Aufstehen gleich nach dem Erwachen!

Die mächtigsten Hilfen gegen die Folgen einer nervösen Veranlagung gewährt eine richtig geleitete Erziehung. Leider wird in dieser wichtigsten Angelegenheit gar mancher Missgriff begangen und sicher ist die Verschrobenheit bei so manchen Nervenkranken nicht blos auf Rechnung einer erblich veranlagten Eigenart des Wesens zu setzen, sondern auf Fehler ihrer Erziehung. Wirken doch in dem kindlichen Alter die Temperamentsfehler und Schrullen der Eltern mächtig imitatorisch auf die Kinder und be-

gehen Jene durch ihre Nervosität eine Menge von Begehungs- und Unterlassungssünden! Nur wenige Eltern werden sich vollkommen klar der Verantwortlichkeit des Erziehers und der Bedeutung der Erziehung bewusst.

Hauptfehler in der Behandlung, welche die Kinder nervöser Eltern im Vaterhause erfahren, sind allzu grosse Härte oder Nachgiebigkeit, Verzärtelung, Grossziehen von Sentimentalität.

Sind die Eltern reizbare, aufgeregte, verschrobene, hypochondrische, hysterische Leute, so ist es wünschenswerth, dass die Kinder nicht im Elternhause erzogen werden und damit vor der Gefahr einer imitatorischen Uebertragung der Schwächen jener oder wenigstens vor einer verfehlten Erziehung geschützt bleiben.

Eine Erziehung in Pensionaten passt nicht für solche Kinder, die in der Regel einer fein individualisirenden Hand und in den Entwicklungsjahren einer ganz besonderen Ueberwachung bedürfen.

Am meisten passt für solche Kinder die Erziehung im Hause eines Pädagogen und zwar auf dem Lande.

Nicht früh genug kann der Entwicklung des Gemüths und des Charakters Rechnung getragen werden.

Man suche der Kinder Gemüth zu kräftigen, begegne leidenschaftlichen Aufwallungen vorweg mit Ernst, selbst Strenge, lasse ebensowenig Empfind-

samkeit aufkommen, gewöhne die Kinder früh an Gehorsam und erziehe sie zur Selbstbeherrschung und zu einer ruhigen Auffassung der Lebensverhältnisse.

Die allzu frühe Weckung der ohnedies meist sehr erregbaren Phantasie durch Mährchen und Geistergeschichten ist streng zu meiden.

Der jämmerliche Nothbehelf ungebildeter Erzieher, durch Furcht vor dem schwarzen Mann und anderen Spuckgestalten das Kind zum Gehorsam zu bringen, ist vom Uebel.

Man erziehe die Kinder zu muthigen Wesen, die sich vor der dunklen Stube und der Geisterwelt nicht fürchten!

In doppeltem Masse gilt nervösen Kindern gegenüber die Pflicht der Eltern, ihr geistiges und leibliches Wohl zu überwachen, sie nicht über eigenen Vergnügungen zu vernachlässigen oder gar in Vergnügungslokale mitzuschleppen, wodurch sie im besten Falle in ihrem Schlaf verkürzt werden.

Die Mehrzahl der nervösen Kinder zeigt eine abnorme intellektuelle Entwicklung.

Entweder ist sie eine verfrühte — hier gilt es um jeden Preis zurückzuhalten — oder sie ist eine verlangsamte — hier ist Geduld nöthig. Jede Anstrengung des Gehirns ist zu meiden.

Man schicke solche Kinder thunlichst spät zur Schule, überhäufe sie nicht mit Privatstunden in Sprachen und Musik und sorge für reichliche Erholung in freier Luft.

Kinder mit nervöser Belastung passen nicht für das Studium des heutigen Gymnasiums und nicht für den Beruf des Gelehrten. Ein bürgerlicher, technischer Beruf ist für sie zulässig. Würden sie Landwirthe, so wäre den meisten unter ihnen das Nervensiechthum erspart.

Unter allen Umständen quäle man ein nervös veranlagtes Kind nicht mit Studien, zu denen es kein Talent hat, die es demgemäss nur mit Anstrengung und mit Gefahren für sein leibliches und geistiges Wohl leistet.

Die Mehrzahl der nervösen Kinder ist einseitig begabt. Die partielle Begabung kann eine glänzende sein. Ein wirkliches Genie d. h. mit allseitiger glänzender Veranlagung dürfte sich unter den Nervenschwächlingen nicht finden.

Die richtige d. h. den individuellen Fähigkeiten und Kräften entsprechende Wahl des Berufs ist für nervöse Menschen entscheidend und eine Krönung des mühsamen Gebäudes der Erziehung. Gar Mancher leidet dadurch Schiffbruch, dass er seinen Beruf verfehlte.

Jedenfalls ist ein Beruf, der gemüthlich aufregt, grosse Verantwortlichkeit mit sich bringt, zu einer mehr sitzenden und geistig angestrengten Lebensweise nöthigt, für solche Individualitäten ein höchst bedenklicher.

Wenn überhaupt die Eingehung einer Ehe zulässig erscheint, wobei viel häufiger als es üblich

ist, der erfahrene Hausarzt sein Votum abzugeben hätte, so mindert bei jungen Männern frühe Heirat die Gefahr nervöser Erkrankung; bei Mädchen ist die Eingehung der Ehe erst nach erreichter voller Entwicklung, in Ländern deutscher Zunge jedenfalls niemals vor dem zurückgelegten 20. Lebensjahre räthlich.

Cap. IV.

## Die Erscheinungsformen der Nervenkrankheiten.

Eine populäre Darstellung der Nervenkrankheiten liegt dem Plan dieses Buches fern. Sie wäre schon deswegen unmöglich, weil jene unendlich mannigfaltig und von Fall zu Fall verschieden sind.

Aber abgesehen von dieser in der Sache selbst liegenden Schwierigkeit, ist der Nutzen eines solchen Unternehmens fraglich, denn dem Laien, wenn er selbst nervenkrank ist, fehlt die nöthige Unbefangenheit und wenn er auch gesund und unbefangen ist, das nöthige Verständniss, um aus solchen Darstellungen wirklichen Nutzen zu ziehen.

Dieser letztere Einwand muss gegenüber derartigen, von berufener Feder geleisteten bezüglichen Schilderungen erhoben werden; die erstere Besorgniss wird bestätigt durch den peinlichen und oft geradezu bedenklichen Einfluss, welchen die Lektüre bezüglicher, von unberufener und unlauterer Hand

unternommener Schilderungen auf das Gemüth des armen Nervenkranken macht, der, ohnedies zum Pessimismus hinneigend, durch populäre Darstellungen seiner Leiden, die aus gewinnsüchtiger Absicht seine Zukunft in den düstersten Farben malen und als den einzigen Hoffnungsschimmer die durch die Verlagsbuchhandlung vermittelten Rathschläge des Autors erkennen lassen, damit erst recht zum schweren Hypochonder, Gemüthskranken oder gar zum Selbstmörder wird.

Der Schaden, welche derartige anscheinend aus purer Humanität unternommene, in Wirklichkeit aber aus schnöder Gewinnsucht hervorgegangene literarische Leistungen älterer und moderner Charlatans anstiften, ist ein unberechenbarer. Man darf derartige Schriften geradezu als Ursachen für schweres Nervensiechthum erklären und möchte ihre Unterdrückung aus humanen und hygienischen Gründen verlangen.

Angesichts solcher betrübender Thatsachen dürfte es am Platze sein einige Andeutungen über Wesen, Erscheinungsweise und Bedeutung der »Nervenkrankheiten« zu versuchen, wenn auch nur zur Beruhigung der Nervenkranken und ihrer Angehörigen.

In der Regel handelt es sich, wenn von »Nerven« und »Nervenkrankheit« die Rede ist, um Erschöpfungs- oder Reizungszustände des centralen Nervensystems, oder noch häufiger um Beides, um Zustände reizbarer Schwäche der Nervencentren.

Speciell versteht die Wissenschaft darunter krankhafte Veranlagungen und Zustände, die sie mit den Ausdrücken der Nervosität, Neurasthenie, Hypochondrie, Hysterie bezeichnet.

Diese Zustände sind funktionelle, d. h. nicht durch erkennbare anatomische Veränderungen im Körper bedingte. Diese Thatsache ist tröstlich, denn sie macht jene damit zu heilbaren oder wenigstens erheblich besserungsfähigen — im Gegensatz zu den organischen Nervenerkrankungen, die nur ausnahmsweise eine Wiederherstellung zulassen.

Aber diese funktionellen Krankheiten können unter ganz denselben Symptomen wie die organischen einhergehen und damit haben sie für das Bewusstsein des Kranken ganz die gleiche Bedeutung wie jene, ja bei der Mannigfaltigkeit und Heftigkeit der Symptome erschrecken und beunruhigen sie den Kranken und seine Umgebung oft mehr als die organischen und wecken die trübsten Gedanken an drohenden Irrsinn, Schlagfluss, bestehende Schwindsucht, Herz-, Nieren-, Rückenmarks-, Magenerkrankung u. s. w.

Dies gilt namentlich für die Hysterie, welche in Form von Krampf-, Lähmungsanfällen, Delirien u. dgl. aufs Höchste beunruhigen kann.

Die damit nothwendig eintretende Gemüthserregung verstärkt geradezu die Intensität der Symptome, bringt den Kranken zur Verzweiflung, lässt seine Angehörigen den Kopf verlieren, dem ver-

meintlich Sterbenden die Sterbsakramente reichen, bis der Arzt erscheint und tröstend, beruhigend, helfend eingreift.

Mag auch die Heilkunde am wenigsten Lorbern auf dem Gebiet der Nervenkrankheiten pflücken und gar mancher Nervenkranke die Medizin schelten, die ihm nicht geholfen hat (obwohl meist er durch seine Willensschwäche und Energielosigkeit oder seine Erzeuger oder missliche Aussenverhältnisse die Schuldtragenden sind) so leistet die ärztliche Wissenschaft doch dadurch diesen Kranken und ihrer Familie einen grossen Dienst, dass sie meist bald in der Lage ist, funktionelle und organische Krankheit zu unterscheiden und damit über die Unbegründetheit der Besorgnisse aufzuklären.

In dieser diagnostischen Leistung liegt der Ausgangspunkt aller Behandlung, insofern der Kranke in seinem Gemüth Beruhigung erfährt dadurch, dass er belehrt wird nur funktionell krank zu sein und demgemäss Aussicht hat am Leben zu bleiben und seine Gesundheit wiederzuerlangen.

Mit dieser Klärung der Sachlage kehrt dann auch die so nöthige Objectivität und Ruhe bei der Umgebung des Kranken zurück.

Zu den wichtigsten weil häufigsten Erscheinungsweisen der Nervenkrankheit heutzutage gehört die sog. Nervenschwäche (Neurasthenie). Man kann sie wesentlich als eine moderne und Culturkrankheit bezeichnen. Leider ist sie keine blos in Amerika vor-

kommende Krankheit, wie Beard meinte, sondern auch in Europa hat sie eine ungeheure Verbreitung, wenn auch ihre schwersten Erscheinungsformen in America zu finden sein dürften, wo die Hast des Lebens fast sprüchwörtlich ist und Zeit Geld bedeutet.

Gerade bei diesem Leiden sind Phantasie und Gemüth in hohem Masse afficirt und ist der Diagnostik und moralischen Behandlung Seitens des Arztes ein weites und dankbares Feld eröffnet.

In dem an und für sich harmlosen Druck im Kopf und der nach wenigen Stunden der Erholung schwindenden, auf temporärer Erschöpfung des Denkorgans beruhenden Hemmung des freien Gedankenflusses erkennt der Kranke die Vorboten von Irrsinn und Gehirnerweichung; körperliche Ermattung, Rückenschmerz und gewisse schmerzhafte Sensationen in den Beinen imponiren ihm als schweres Rückenmarksleiden; beklemmende Gefühle in der Herzgegend und Herzklopfen, vielleicht in Verbindung mit Blutwallungen erwecken ihm die Ueberzeugung herzkrank zu sein mit der trostlosen Perspektive ehestens vom Schlage getroffen zu werden!

Die Erscheinungen der Nervenschwäche gehen ohne scharfe trennende Schranke hervor aus temporären Ermüdungs- und Ueberreizungsphänomenen, die jedem geistigen Berufsarbeiter in unserem modernen Culturdasein genugsam bekannt sind.

Sie sind nichts anderes als andauernde Erscheinungen eines Nervenlebens, das die Bilanz zwischen

Produktion und Verbrauch von Nervenkraft nicht mehr herzustellen vermag.

Wer andauernd schlecht schläft, sich matt und müde fühlt, mit der Berufsarbeit nicht mehr gut vorwärts kommt, nur mehr mit Anstrengung und Unlust sein Tagespensum leistet, wer durch die kleinen Sorgen und Verdriesslichkeiten des Alltagslebens ungewöhnlich afficirt und irritirt wird, wer auf geistige Arbeit und Gemüthsbewegungen Druck im Kopf, Blutandrang, Herzklopfen, Beklemmungsgefühle verspürt, der ist nervenschwach und bedarf dringend der Erholung.

Die Nervenschwäche ist die Grundlage einer ganzen Menge weiter aus ihr hervorgehender Nervenleiden. Wird sie aber rechtzeitig behandelt und ihren Ursachen entzogen, so wird sie, ausser es handle sich um constitutionelle schwer veranlagte Fälle, rasch und sicher geheilt. Als constitutionelle oder lange vernachlässigte Krankheit stellt sie allerdings ein schweres, wenn auch niemals gänzlich hoffnungsloses Leiden dar.

Sie befällt das ganze Nervensystem oder nur einzelne Abschnitte desselben. Man kann sich dann der Vorstellung nicht erwehren, dass gerade diese, vielleicht schon in der Anlage, eine geringere Widerstandsfähigkeit boten. Viel dürfte auch zur speciellen Form der Nervenschwäche die besondere Ursache, aus der sie entstanden ist, beitragen.

Als die wichtigsten Ursachen, nächst der (erb-

lichen) Veranlagung erscheinen geistige Ueberanstrengung, Gemüthsbewegungen, körperliche Ueberanstrengungen, namentlich sexuelle Excesse, tief eingreifende allgemeine Ernährungsstörungen wie z. B. acute schwere Krankheiten, Wochenbetten.

Da wo geistige Ueberanstrengung, so häufig im modernen Leben verbunden mit gemüthlichen Erregungen, die Ursache der Nervenschwäche wird, befällt sie vorwiegend die Kopfnerven (Neurasthenia cerebralis). Die Kranken werden ungewöhnlich rasch müde, matt von geistiger Thätigkeit, bekommen Kopfweh, Kopfdruck, Schwindel, bemerken Schwäche ihrer Gedächtnissleistungen, peinliche Hemmung ihrer intellectuellen Funktionen bis zur Unfähigkeit der geistigen Auffassung.

Forciren sie ihre geistige Thätigkeit, so wird der Kopfdruck unerträglich und die geistige Hemmung steigert sich bis zu peinlicher Verwirrung der Gedanken und temporärer Begriffsstutzigkeit. Darüber werden diese Kranken begreiflich deprimirt. Trübe Gedanken drohenden Irrsinns, beginnender Hirnerweichung foltern sie, obwohl alles nur Erschöpfung ist und, im Anfang wenigstens, auf geistige Ruhe und Schlaf weicht. In der Regel schont sich der Kranke nicht, weil er die Warnungssymptome seines gemisshandelten Gehirns nicht beachtet oder er kann sich nicht schonen. Dann erweitert sich das Krankheitsbild durch Reizungssymptome — Schlaflosigkeit oder wenigstens unerquicklicher Schlaf, Em-

pfindlichkeit des Auges und Gehörs bis zu Reizerscheinungen (mouches volantes, Ohrenklingen u. s. w.), reizbare Schwäche des. Accomodationsapparats des Auges, wodurch Lesen und feinere Beschäftigung unmöglich und schmerzhaft wird, Unfähigkeit die Reize der Aussenwelt, selbst nur den geselligen Verkehr zu ertragen, Gemüthserregbarkeit gesellen sich hinzu, machen den Zustand zu einem qualvollen und die Leistung des Berufs vorläufig unmöglich.

Eine andere häufige Form der Nervenschwäche befällt die Rückenmarksnerven (Neurasthenia spinalis). Bei weiblichen Personen sind die Ursachen gewöhnlich andauernde Gemüthsbewegungen, schwere Wochenbetten und Krankheiten, sowie krankhafte Veränderungen in den Zeugungsorganen, neben den prädisponirenden Ursachen der nervösen Constitution und Blutarmuth. Bei jungen Männern ist sie gewöhnlich die Folge sexueller Ausschweifungen, namentlich der Onanie. Wie bei der Nervenschwäche des Gehirns der Kopfdruck, so ist bei dieser Form Hauptsymptom der Rückenschmerz (Spinalirritation) oft in höchst peinlicher heftiger Weise. Einzelne Wirbel reagiren selbst auf leisen Druck mit heftigem Schmerz. Forcirt man den Druck, so können die Kranken sogar ohnmächtig werden.

Dieser Schmerz tritt hervor oder steigert sich auf die geringste Gemüthsbewegung oder körperliche Anstrengung. Ausserdem finden sich vage Schmerzen in den Brusttheilen, Rippen- und Lenden-

gegenden, in den Extremitäten, Mattigkeit, Abgeschlagenheit, rasche Ermüdung beim Gehen bis zum Einknicken und Gehunfähigkeit, kalte Füsse, oft profuse Schweisse in Handtellern und Fusssohlen. Die Reflexerregbarkeit ist gesteigert, wesshalb die Kranken beim Einschlafen vielfach zusammenzucken.

Bei reizbarer Schwäche aus der besonderen Ursache des sexuellen Missbrauchs finden sich gleichzeitig allerlei Empfindungsstörungen im Bereich der Zeugungsorgane, gesteigerte Reflexe (abnorm leichte Ejaculation) und häufige Pollutionen, die jeweils eine schädigende Rückwirkung auf das Gesammtleiden haben. Das Bewusstsein der Kranken wird von allen diesen Beschwerden lebhaft und in der Regel im Sinne tiefer hypochondrischer Verstimmung afficirt und die erschreckte Phantasie der Kranken deutet Rückenschmerz u. s. w. als beginnende Rückenmarksdarre, die Schmerzen in der Brustgegend als Zeichen eingetretener Lungenschwindsucht.

Diese überaus häufige Form der Nervenschwäche liefert ein dankbares Feld für Schwindler, die durch drastisch aufgetragene und vage, auch auf wirkliche Rückenmarksleiden passende, tendenziöse, populäre Darstellungen diese armen Kranken in ihr Netz locken und nachdem sie dieselben auf's Höchste beunruhigt und dadurch schwer geschädigt haben, tüchtig ausbeuten. Für all diese bedauernswerthen Kranken mag die ehrliche Versicherung gelten, dass Rücken-

schmerz nur höchst selten mit einem Rückenmarksleiden etwas zu thun hat, dass Jugendsünden allein keine Rückenmarkskrankheiten zur Folge haben, dass solche Kranke nur funktionell krank sind und Aussicht haben zu genesen, wenn die Ursachen des Leidens wegfallen und die Behandlung eine rationelle ist.

Unwissenden Aerzten begegnet es zuweilen, dass sie den Zustand mit Rheumatismus (wegen der vagen Schmerzen) oder mit schleichender Rückenmarkshautentzündung verwechseln und die Kranken zu ihrem grossen Schaden warme Bäder oder gar Dampfbäder brauchen lassen. Dadurch kann geradezu das in Rede stehende Leiden provocirt werden.

Eine nicht seltene Lokalisation der Nervenschwäche findet im Gebiet der Herznerven statt.

Heftige Gemüthsbewegungen sind eine gewöhnliche Ursache. Sie können sofort bei schon Disponirten das Leiden hervorrufen. Die Symptome desselben sind für die Kranken sehr beängstigend. Nach einer vielleicht geringfügigen Gemüthsbewegung oder Anstrengung oder auch ganz von selbst, häufig aus dem Schlaf heraus, empfinden die Kranken eine wachsende Beklemmung in der Herzgegend mit Gefühlen von Vibriren daselbst mit Herzklopfen.

Die Beklemmung steigert sich zu heftiger Angst mit dem Gefühl des Stillstands des Herzens, des ausbleibenden Pulses. Die Angst wird zu Todesangst mit Angstschweiss, Erstickungsgefühl, Ver-

sagen der Stimme. Der Zustand kann Stundenlang bis zu seiner Lösung andauern.

Der Kranke ist auf's Höchste beunruhigt, vermuthet einen Herzfehler, drohenden Herzschlag. Der Geistliche, der Arzt werden geholt, weil der Tod vermeintlich dem Kranken auf dem Herzen sitzt. Allmälig tritt Beruhigung ein. Vor der Gefahr der Wiederkehr des Zustands schaudert der Leidende.

Macht der consultirte Arzt ein bedenkliches Gesicht oder findet er wirklich andauernd die Herzfunktion nicht ganz in der Ordnung, so wird der eingebildete Herzfehler chronisch.

Nicht selten ist eine nervöse Schwäche der Magennerven (sog. Dyspepsia nervosa).

Der Verdauungsprocess ist gestört, verlangsamt und seine Rückwirkung auf das ganze Nervensystem eine krankhaft starke.

Die Kranken werden durch Sodbrennen, Gasentwicklung, Aufstossen, Druck und Gefühl des Vollseins nach der Mahlzeit in hohem Grad belästigt. Sie bekommen Schlafsucht, Mattigkeit, Kopfschmerz, Kopfdruck, Congestionen nach dem Essen, ihr Appetit liegt bald ganz darnieder, bald zeigt sich eine Art Heisshunger. Sie haben Abneigung gegen Flüssigkeitsaufnahme, verlangsamten Puls, träge Stuhlfunktion. Ihre Stimmung leidet sehr unter den unablässigen Belästigungen, die der Verdauungsvorgang mit sich führt und im Allgemeinen nehmen sie aus Angst vor den üblen Folgen zu wenig Nah-

rung zu sich, Manche sogar so wenig, dass sie kaum mehr vegetiren können.

Da diese Form der Nervenschwäche bei belasteten oder durch geistige Ueberanstrengung u. dgl. nervös gewordenen Menschen nicht selten im Anschluss an einen Diätfehler und wirklichen acuten Magencatarrh entsteht und da manche Aerzte die funktionellen Erkrankungen des Magens von organischen nicht zu unterscheiden wissen, wird das Leiden vielfach für einen chronischen Magencatarrh gehalten und der Kranke nach Carlsbad geschickt. Dort verschlechtern sich alle diese Kranken enorm, während die wirklich an chronischem Magencatarrh Leidenden meist geheilt werden. Ein an nervöser Dyspepsie Leidender, der nach kurzem Gebrauch der Kur in Carlsbad gegen 15 Kilo an Gewicht verloren hatte, wurde vom Verfasser consultativ in trostlosem Zustand nach der Rückkehr von Carlsbad gesehen. Der Unglückliche war in höchstem Grad nervenschwach, marastisch, hypochondrisch, gemüthskrank geworden. Alle Versuche seine Ernährung wieder aufzubessern, misslangen. Eines Tages machte er seinem qualvollen Dasein durch Selbstmord ein Ende.

Bei den übrigen Formen der Nervenschwäche können die Verdauungs- und Ernährungsverhältnisse ganz befriedigend sein und da solche Kranke dann meist blühend aussehen, kann der Laie nicht begreifen, dass sie krank und recht krank sind.

Bei den meisten Neurasthenikern leidet der Schlaf und da gar viele Leute heutzutage neurasthenisch sind, ist so grosse Nachfrage nach Schlafmitteln und die Medizin fortwährend beschäftigt, neue aufzufinden.

Der Schlaf bleibt zeitweise ganz aus oder das Einschlafen ist erschwert, das Erwachen verfrüht, der durch schwere Träume gestört gewesene Schlaf unerquicklich. Seltener und meist nur temporär kommt Schlafsucht und abnorm langer Schlaf vor.

Die meisten Neurastheniker reagiren in eigenthümlicher Weise auf den in frühen Morgenstunden oder im Lauf des Tags befriedigten Schlaf. Er wirkt verschlimmernd auf ihr Befinden, sozusagen betäubend auf ihr Gehirn, wie ein durch ein Opiat etwa erzwungener Schlaf.

Eine nicht selten und bei den verschiedensten Zuständen von Nervenschwäche zu findende krankhafte Erscheinung ist Furcht vor Situationen und Dingen, die der Gesunde nicht beachtet oder von denen er sich wenigstens nicht beunruhigt fühlt. Der Nervenkranke ist sich zwar bewusst, dass seine Furcht eine krankhafte ist, aber gleichwohl beherrscht sie ihn so sehr, dass er sie nicht überwinden und ihre Folgen nicht vermeiden kann.

Der Gegenstand der Furcht ist bei den verschiedenen Individuen ein verschiedener.

Ausser der unbegründeten Furcht vor Irrsinn, Schlagfluss und Krankheiten überhaupt, die zur förm-

lichen fixen Idee werden kann, kommt bei solchen Krankheitszuständen die Furcht vor geschlossenen Räumen vor, in die sich der Kranke nur wagt, wenn er seinen Rückzug gedeckt weiss. Diese Furcht kann durch Besorgniss vor wiederkehrenden nervösen Anfällen, im Theater durch die peinliche Idee, es könnte ein Brand ausbrechen, die Decke einstürzen, motivirt sein.

Andere derartige Kranke getrauen sich aus ähnlichen Ideen nicht im Postwagen, Eisenbahncoupé zu fahren. Wieder andere gerathen in Furcht bei herannahenden Gewittern, beim Anblick von Gift, Metall, Thieren, insofern der Gedanke auftaucht, es drohe ihnen eine Gefahr z. B. durch Blitzschlag, Vergiftung, Verunreinigung, Hundswuth. Solange die Situation währt, martert diese Kranken ein derartiger Gedanke und erhält sie in Furcht.

Eine der bekanntesten bezüglichen Erscheinungen ist die sog. Platzfurcht. Sie beruht auf dem Bewusstsein der Schwäche der Nerven, der Erinnerung an eine peinliche Situation, in der sich der Nervenschwache einmal befunden hat. Der Betreffende soll eine menschenleere Strasse oder einen weiten Platz allein überschreiten. Die Idee, es könnte ihm dabei etwas zustossen, er könnte in hilflose Position gerathen, macht ihn unfähig zu dieser Leistung.

Gefühl der Schwäche und Idee lähmen seine Thatkraft. Er geräth, wenn er sich forciren will, thatsächlich in eine hilflose Situation, in Todesangst,

mit Herzklopfen, Schweiss, Blässe, Zittern, Schwindel, Knieschlottern. Analoge Zustände befallen Nervöse, wenn sie Gegenstand öffentlicher Aufmerksamkeit sind, eine Rede halten, überhaupt öffentlich auftreten müssen (Lampenfieber u. s. w.).

Bei manchen Kranken spielt die Sensation, im Umgang mit anderen Leuten zu erröthen oder zu erblassen und die daran sich knüpfende Idee, lächerlich zu erscheinen, eine motivirende Rolle.

Wieder andere Nervenkranke werden beim Anblick von Waffen u. dgl. von Furcht und Gedanken geplagt, sich oder Andere umzubringen, oder in der Kirche gotteslästerliche Worte auszurufen, auf dem Perron sich vor den daherbrausenden Bahnzug zu werfen, auf einem Thurm oder einer Anhöhe sich hinabzustürzen u. s. w. Nicht selten sind solche Gedanken durch Lektüre von Unglücksfällen, Mordthaten u. s. w. geweckt und insofern kann nervösen Menschen derlei Sensationslektüre gefährlich werden. Unter allen Umständen werden sie von solchen Gedanken und Situationen aufs Aeusserste beunruhigt bis zur Unfähigkeit neuerdings sich zu exponiren.

Auf solcher krankhafter Furcht und fixen Idee beruhen jedenfalls eine Menge von bei Nervenkranken nicht seltenen Tics und Bizarrerien.

Eine weitere Aufzählung all der bis jetzt bei Nervenschwachen beobachteten und mit oft schrecklich gelehrten Ausdrücken benannten Furchtarten erscheint überflüssig.

Bemerkenswerth und für die neurasthenische Bedeutung aller dieser Zustände bezeichnend ist, dass ein Stärkungsmittel, z. B. ein Glas Wein, eine Mahlzeit genügen können, um die Furcht zu bannen und die sonst unmögliche Leistung, z. B. die Ueberschreitung eines Platzes, zu ermöglichen.

Eine vielfach auf dem Boden der Nervenschwäche sich entwickelnde, fast ausschliesslich Männer heimsuchende funktionelle Nervenkrankheit ist die Hypochondrie.

Als schwere und constitutionelle Krankheitsform findet sie sich bei belasteten Individuen oft schon von den Entwicklungsjahren an und begleitet dieselben auf ihrem Lebensgang, indem sie zwar zeitweise zurücktritt, aber durch alle möglichen körperlichen Erkrankungen oder psychischen Ursachen (Umgang mit Hypochondern, Epidemien, Lektüre von medizinischen Schriften, Langeweile u. s. w.) jeweils wieder sich einstellt.

Eine erworbene und dann meist vorübergehende Erkrankung stellt sie bei Leuten dar, die durch irgend eine Ursache neurasthenisch geworden sind. Ganz besonders häufig ist sie hervorgerufen durch chronische Magen-, Darm-, Leber-, Herzleiden, ferner durch oft ganz harmlose Affectionen der Zeugungs- und Harnorgane.

Das Wesentliche bei der Hypochondrie sind Störungen des leiblichen Befindens, die das Bewusstsein belästigen, beunruhigen, ausschliesslich in An-

spruch nehmen und dasselbe in Gefahr bringen in übertriebener und falscher Weise jene zu beurtheilen. Streng genommen ist der Hypochonder nicht blos körperlich, sondern zugleich psychisch krank und nur dadurch wird es erklärlich, dass er seinen Zustand ganz verkehrt beurtheilt. Ein Glück für ihn bleibt es, dass seine falschen Urtheile blos die gestörten Funktionen des Leibes zum Gegenstand haben und die Beziehungen zur Aussenwelt ungestört bleiben. Damit wahrt er sich wenigstens den Schein geistiger Gesundheit.

Eine Menge von Sensationen in den verschiedensten Organen liefert der Phantasie und dem Denken des Hypochonders unerschöpflichen Stoff. Seine krankhaft überreizte Phantasie führt ihm die schrecklichsten Bilder von Krankheit vor und sein Nervensystem ist so erregt, dass die blosse Vorstellung einen genügenden Nervenreiz abgibt, um den Kranken wirklich empfinden zu lassen, was er sich vorstellt.

Seine wirklichen und eingebildeten Leiden machen ihn zum Egoisten und dadurch beraubt er sich der Möglichkeit seine Gedanken in wohlthätiger Weise auf Harmloses abzulenken. Er vernachlässigt Beruf, Familienpflichten, da nur die Vorgänge seines zerrütteten Leibes für ihn Interesse haben. Er wühlt in seinen Excrementen nach Bandwürmern, entdeckt in den Wärzchen der Zunge wuchernde Krebsknoten, im Auswurf Tuberkel, findet im Bodensatz des Nacht-

topfs Beweise für Blasenstein. Harmlose Hautausschläge bedeuten ihm Syphilis, Herzklopfen ist Zeichen bevorstehender Herzlähmung u. s. w.

Gegen all diese Leiden consultirt er Aerzte über Aerzte, schluckt alle möglichen Arzneien, bis er arzneikrank geworden ist, schimpft nun über die Medizin und wirft sich der Homöopathie und Quacksalbern in die Arme. Zu allem Unglück bringt er es bei seinen Uebertreibungen und Absurditäten dahin, dass man ihm nicht glaubt, ihn belächelt, zur komischen Figur im Lustspiel macht und ihn dadurch nöthigt, noch stärker aufzutragen.

Gleichwohl ist er ein Kranker, der Alles eher als Spott oder Unglauben verdient und Aussicht zu genesen hat, sofern er die richtige moralische, diätetische und arzneiliche Behandlung findet.

Eine fast ausschliesslich das weibliche Geschlecht befallende, überaus häufige und tief in das Leben der Familie und der Gesellschaft eingreifende Nervenkrankheit ist die Hysterie.

Ein ausgezeichneter französischer Arzt, Briquet, war so ungalant zu behaupten, dass die Hälfte der Pariserinnen an dieser Krankheit leide. Es ist kaum ein Zweifel, dass er Recht hat.

Man kann daraus ermessen, wie gross der schädliche Einfluss der Grossstadt auf das Nervensystem sein muss. Hysterie, diese Geissel der Menschheit, findet sich in allen Ständen, häufiger allerdings in den höheren, wo eben die Ursachen des Leidens in

grösserer Zahl zu finden sind. Man hat irrigerweise die Hysterie für ein durch Erkrankungen der Genitalorgane ausschliesslich bedingtes Nervenleiden gehalten und mit frauenärztlichen Behandlungen Hilfe zu bringen vermeint.

Nur in den seltensten Fällen sind Frauenleiden die einzige, häufiger eine Gelegenheitsursache, meist sind sie aber bedeutungslos und gar nicht vorhanden.

Die wichtigsten Ursachen der Hysterie sind jedenfalls veranlagende, vielfach sind es Erblichkeit und Erziehungsfehler. Wichtige Gelegenheitsursachen stellen dar Gemüthsbewegungen, Kränkungen, unbefriedigte sociale Existenz in oder ausser der Ehe. Die in Laienkreisen vielfach bestehende Anschauung, dass Nichterfüllung des dem Weib von der Natur vorgezeichneten Berufs die Krankheit hervorrufe, ist ein ganz ungerechtfertigtes Vorurtheil.

Wenn ältere Jungfrauen häufig hysterisch sind, so ist die Ursache eine moralische und keine physische. Unverheirathete Frauen, die als Aequivalent der Ehe einen ernsten, Geist und Gemüth beschäftigenden Beruf haben, z. B. Ordensschwestern, die sich der Krankenpflege und Erziehung widmen, werden nur höchst selten hysterisch.

Um die Hysterie mit ihrem unendlich reichen Krankheitsbild auch nur annähernd darzustellen, müsste man dicke Bücher schreiben.

Sie ist eine allgemeine Nervenkrankheit. Ihr Wesen ist der Wissenschaft noch dunkel, da sie

keine anatomischen Veränderungen in der Leiche hinterlässt.

Jedenfalls handelt es sich bei ihr um feinere Ernährungsstörungen des gesammten Nervensystems.

Die so häufig mit Hysterie einhergehende Blutarmuth ist nicht die Ursache, sondern eine den Krankheitszustand begleitende Ernährungsstörung.

Die Hysterie muss zu den blos funktionellen und heilbaren Nervenkrankheiten gerechnet werden. Sie bietet ein dankbares Feld für die ärztliche Thätigkeit, freilich aber auch leider für Schwindel und Betrug.

Verschleppte, veraltete, unrichtig behandelte Fälle können allerdings der rationellsten Behandlung trotzen. Freilich handelt es sich hier meist um schwer constitutionelle und durch nicht zu beseitigende äussere und innere Ursachen hoffnungslose Fälle.

Verhältnissmässig selten geht die Hysterie in dauernde Geistesstörung über. Tödtlich ist sie nie direkt und nur in den seltensten Fällen im Gefolge von krampfhaften Zuständen.

Der Versuch auch nur die häufigsten und wichtigsten Symptome dieser Krankheit aufzuzählen, stösst bei ihrem Reichthum an solchen auf grosse Schwierigkeiten.

Immer ist bei Hysterischen das Gemüths- und Phantasie-leben mit betheiligt, weshalb Gemüths-

bewegungen und Sinneseindrücke sie oft mächtig afficiren.

Die Anlässe sind bei der enormen Anspruchsfähigkeit oft minimale, die Reaktion ist ungewöhnlich intensiv und in der Regel eine schmerzliche. Sie hält aber nicht lange an und ganz spontan stellen sich oft gegensätzliche Stimmungen ein.

So wechseln »Himmelhochjauchzen, zum Tode betrübt«, krampfhaftes Lachen und Weinen, Sympathien und Antipathien.

All das äussert sich in wechselnden Stimmungen, Launen, Begehrungen, denen eine geschwächte Willenskraft machtlos gegenüber steht.

Der Grundton der Eindrücke, Empfindungen und Stimmungen ist ein schmerzlicher.

Alle diese Kranken fühlen sich sehr leidend. Sie werden damit Egoisten bis zur Gemüthlosigkeit gegen Andere und bis zur völligen Gleichgültigkeit gegen ihre socialen Pflichten.

Mit dem erkaltenden Interesse der Aussenwelt für ihre unablässigen Klagen fangen sie an zu übertreiben, selbst zu simuliren. Das Bedürfniss sich um jeden Preis die Theilnahme und das Interesse der Umgebung zu sichern, führt dann zu Nadelnverschlucken, Selbstbeschädigungen, Stigmatisation u.s.w.

Die Phantasie dieser Kranken ist immer sehr impressionabel und häufig krankhaft erregt. Nicht selten sind Visionen (Todtenköpfe, phantastische Thiere, verstorbene Angehörige, Heilige u. s. w.).

Aus diesen Sinnestäuschungen schöpfen Mystik und Aberglaube. Ein grosser Theil des Geisterschwindels und des Spiritismus, nicht minder der Muttergottes- und Teufelserscheinungen fusst auf dem Boden der hysterischen Nervenkrankheit, gleichwie die Wunder des Somnambulismus, Magnetismus, Mesmerismus und Hypnotismus.

Nicht selten sind Delirien, Verzückungen (Ecstase) meist in Verbindung mit allgemeinen Krämpfen, die selbst die Heftigkeit und das Gepräge der Fallsucht annehmen können.

Hysterische Geistesepidemien, meist in Form der Teufelsbesessenheit, waren in vergangenen Jahrhunderten nichts Seltenes und spielten, wie die Hysterie überhaupt, eine grosse Rolle in den Hexenprocessen jener finsteren, von der Naturwissenschaft und Medizin nicht erleuchteten Zeiten.

Krämpfe und Lähmungen sind nicht seltene Symptome bei Hysterie. Sie sind im Allgemeinen schwerere Erscheinungen dieser Krankheit, abgesehen von den alltäglichen Lach-, den Weinkrämpfen, den Athem- und Schlundkrämpfen (globus).

Regelmässig sind bei Hysterie die Empfindungsnerven afficirt. Es gibt keine Faser vom Wirbel bis zur Sohle, die nicht der Sitz von Empfindungsstörungen sein könnte. Es handelt sich meist um Schmerzen (Neuralgien), seltener um Empfindungslähmungen (Gefühllosigkeit).

Die ersteren können in den Kopfnerven, Rücken-

marksnerven und Eingeweidenerven ihren Sitz haben und unerträglich werden. Häufig rufen sie auf dem Weg reflectorischer Uebertragung auf die Gefäss- oder Bewegungsnerven Krämpfe hervor.

Die Empfindungslähmungen sind meist auf eine Hälfte des Körpers beschränkt mit Einschluss der Sinnesorgane.

Cap. V.

## Allgemeine Grundsätze für die Behandlung der Nervenkranken.

Der geneigte Leser wird nicht erwarten, in diesem Kapitel Anweisungen zu finden oder gar Recepte, wie Nervenkranke zu behandeln sind. Dies ist einfach deswegen nicht möglich, weil nach dem Ausspruch eines erfahrenen Fachmanns (Gerhardt) diese Krankheiten nicht die Arznei, sondern der Arzt heilt und selbst im besten Fall nicht eine einzige Verordnung, sondern nur ein complicirter und nur vom sachverständigen Arzt aufstellbarer Heilplan Aussicht auf Erfolg bietet.

Jedermann weiss, dass die Behandlung der Nervenkranken eine recht schwierige und häufig genug eine resultatlose ist.

Die Ursache kann in dem Kranken selbst liegen, insofern sein Leiden ein schwer constitutionelles, meist vererbtes ist, dass zudem oft fehlerhafte Er-

ziehung und Gewohnheiten der Lebensweise die Thätigkeit auch des besten Arztes lahm legen.

Nicht selten liegt der Grund in der Ungunst der äusseren Verhältnisse, die fortwirkende Ursachen des Leidens darstellen und einer Beseitigung unzugänglich sind.

Endlich kann der Fehler daran liegen, dass der Kranke sich nicht oder doch zu spät an die richtige ärztliche Adresse wendet.

Nicht alle Aerzte sind vertraut mit dem Gebiet der Nervenkrankheiten und jedenfalls nicht mit der hier so unendlich wichtigen moralischen oder psychischen Behandlung. Daraus ergeben sich zweierlei Fehler der Behandlung.

Viele Aerzte machen dem Kranken unöthig Angst, indem sie, gewohnt es mit organischen Krankheitszuständen zu thun zu haben, sich durch das vorhandene funktionelle Leiden imponiren lassen, die Möglichkeit eines wirklichen Herz-, Magen-, Rückenmarksleidens aussprechen oder gar funktionelles und organisches Leiden verwechselnd, den Kranken zu seinem Schaden Kuren (Carlsbad, Thermen z. B.) gebrauchen lassen, die ihm schädlich sind.

Oder sie erkennen zwar die funktionelle und damit ungefährliche Bedeutung des Leidens, unterschätzen es aber, halten den Kranken, der sich doch schwer leidend fühlt, für einbildungskrank, weisen ihn zurecht oder lachen ihn aus und begeben sich damit der ersten Bedingung einer moralischen Behandlung.

Dieses ärztliche Urtheil findet bereitwilligen Glauben bei der Familie, überhaupt der Umgebung des Kranken, die als Laien nicht begreifen kann, dass der meist gesund aussehende, über angenehmen Eindrücken seine krankhaften Zustände vergessende und gelegentlich auf offenbaren Uebertreibungen seines Leidens ertappte Kranke, überhaupt ernstlich krank sei.

Die practischen Folgen sind bei der Umgebung Abnahme des Interesses an dem Kranken, Unterschätzung seiner Klagen bis zu directen Aufforderungen, sich doch zusammenzunehmen.

Die Folgen beim Kranken, der sich als »malade imaginaire« behandelt, gleichwohl aber leidend fühlt und Trost, Theilnahme, Hilfe, nicht aber Gleichgültigkeit, Spott, moralisirende Aufforderungen erwartet, sind Gemüthsbewegungen, deren Fernhaltung doch erste Aufgabe der Kur wäre, und intensiveres Bewusstwerden des Leidenszustands, von dem der Kranke vor Allem Ablenkung finden sollte.

So kommt er nothwendig dazu, sein Leiden mehr geltend zu machen. Uebertreibung ist bei solchen Nervenkranken etwas Alltägliches und die erste Folge einer ungeeigneten moralischen Behandlung.

Die Frage, ob es blos eingebildete Krankheiten gibt, muss entschieden mit nein beantwortet werden.

Jeder Mensch möchte gerne gesund sein und wenn er sich nicht gesund fühlt, so ist er es sicher auch nicht.

Als eine weitere Folge der unrichtigen Beurtheilung oder nicht hinreichender Würdigung des Krankheitszustandes ergibt sich Zeitverlust in der Anwendung einer rationellen und durchgreifenden Behandlung und dieser Fehler rächt sich oft schwer, indem nach Verpassung des günstigen Zeitpunkts vielfach erst nach Monaten gut gemacht werden kann, wozu früher ebenso viel Wochen ausgereicht hätten.

Eine Aussicht auf Erfolg bietende Kur Nervenkranker hat viele Voraussetzungen, von denen jede erfüllt werden muss.

Man vergesse nicht, dass es sich hier vorwiegend um chronische Krankheiten, das Endresultat von Fehlern der Constitution, der Erziehung, der Lebensweise handelt.

Eines der ersten Erfordernisse ist Zeit und Geduld von Seiten des Arztes wie des Patienten bezüglich der consequenten Durchführung eines complicirten Heilplans, bei welchem diätetische, moralische und medizinische Massnahmen erfüllt werden müssen.

An der Nichterfüllbarkeit dieser Bedingungen Seitens des Arztes und des Patienten scheitern aber vielfach die Bestrebungen.

Der beschäftigte practische Arzt hat zu wenig Zeit, sich dem Kranken eingehend zu widmen, und dieser ist vermöge seines Temperaments und seiner Krankheit viel zu unbeständig, wankelmüthig, pres-

sirt, hypochondrisch, um einen ihm vorgeschriebenen Heilplan durchzuführen.

Er läuft ungeduldig von einem Arzt zum andern, vermeinend, durch Recepte sein Leiden zu kuriren, während die Apotheke, so Werthvolles sie auch gegen einzelne Symptome zu leisten vermag, doch nur ein Theil des Ganzen und zudem vielleicht nur der geringste ist.

Daher rührt der Misserfolg des selbst rationellen Arztes und die Zuflucht zum Charlatan, der, meistens von der Natur mit psychologischem Verständniss ausgestattet, wenigstens der moralischen Behandlung gerecht wird und darin durch sein Renommée und sein Auftreten unterstützt wird.

Er erfreut sich zudem des Vortheils, dass der ihm vertrauende Kranke sich einstweilen ganz in seine Hände gibt und dass damit Consequenz in der Behandlung und diätetische Bedingungen zur Geltung gelangen.

Die erste Bedingung für die Bekämpfung einer Krankheit ist die Erkenntniss ihrer Ursachen und die Wegräumung dieser.

In leichteren Fällen kann die Erfüllung dieser Bedingung allein schon genügen, um Genesung herbeizuführen. Aeusserst häufig geschieht es, dass eine Reise, ein Landaufenthalt, ein Wechsel der klimatischen und socialen Verhältnisse sofort den günstigsten Einfluss auf den Kranken übt, einfach weil derselbe der schädlichen Wirkung der sein Leiden

hervorrufenden und unterhaltenden geistigen Anstrengungen, Gemüthsbewegungen und unzweckmässigen Lebensweise entzogen ist.

Diese Wirkung geänderter Lebensbedingungen macht sich besonders eklatant bei dem durch geistige Ueberanstrengung Erkrankten fühlbar.

Zahllos sind die Fälle, wo ein derartig nervös überreiztes, des Schlafs verlustig gewordenes Nervensystem sofort sich beruhigt und der Wohlthat des Schlafs wieder theilhaftig wird, sobald das Stadt- und Berufsleben mit dem Landleben vertauscht wird.

Freilich werden die schädlichen Folgen jahrelanger geistiger Ueberarbeitung nicht in wenigen Wochen ländlicher Ruhe dauernd ausgeglichen und sind Recidive, wenn der Kranke in die alten Verhältnisse zurückkehrt, zu gewärtigen.

In schweren und veralteten Fällen von Cerebrasthenie lässt sich nur dann Genesung erwarten, wenn der Betreffende dauernd seiner Berufsstellung, bei der er siech wurde, entsagt und zu dem ursprünglichen Beruf des Menschen zurückkehrt.

Er möge seinen Kohl bauen, der Jagd und Fischerei sich widmen! Der Entschluss mag schwer fallen, aber dieser Weg ist der einzig mögliche, um wieder ein gesunder und zufriedener Mensch zu werden. Das Arbeitsfeld eines solchen Kranken ist erschöpft, gleichwie ein Ackergrund, auf dem Raubbau getrieben worden ist. Der rationelle Landwirth

weiss, dass einem solchen zu Grund gerichteten Feld durch Brachliegen und Anbau mit passender Saat wieder aufgeholfen werden kann.

Die geistige Lebensweise vieler Berufsklassen in den jüngsten Generationen gleicht eigentlich einem Raubbau des geistigen Ackerfeldes.

Generationen hindurch wird die geistige Kraft überkultivirt und zu Ueberproduktion missbraucht, bis endlich der Grund zur Produktion nicht mehr im Stande ist.

Der Gefahr, seinen Boden zu ruiniren, beugt der Landwirth durch eine rationelle Wechselwirthschaft vor. Wie ganz anders würde sich das Schicksal der Enkel illustrer Ahnen auf geistigem Gebiet gestalten, wenn — eine Art geistiger Wechselwirthschaft — der Sohn und Enkel des geistigen Berufsmenschen zur ursprünglichen Bestimmung menschlicher Thätigkeit, zur Landwirthschaft, zurückkehrte!

Wer dazu durch Culturkrankheit seines Geistes genöthigt wird, gehorcht einfach dem Gebot der Natur, das auf die Länge der Zeit nicht ungestraft übertreten wird.

In der direkten Behandlung der Nervenkrankheiten muss ein Hauptgewicht auf die moralische Behandlung des Kranken gelegt werden, weil durch das körperliche Leiden auch sein Gemüth afficirt ist, weil er des Trostes, Zuspruchs, der Belehrung, der Ablenkung bedarf.

Der Ausgangspunkt der moralischen Behand-

lung, vielfach geradezu der Wendepunkt des durch selbstgeschaffene Gemüthsbewegungen unterhaltenen Leidens ist die ärztliche Diagnose eines blos funktionellen, darum heilbaren und das Leben nicht gefährdenden Leidens. Gelingt es dem Arzt, durch Vertrauen, das er erweckte, dem Kranken diese Ueberzeugung beizubringen, so kehren vorläufig Ruhe und Hoffnung bei ihm ein.

Der Umgebung des Kranken muss klar gemacht werden, dass funktionelles Nervenleiden kein eingebildetes ist, dass Geduld, schonende Behandlung einzig am Platze sind.

Die psychische Behandlung stellt grosse Anforderungen an den Arzt, der nicht blos Diagnostiker, sondern zugleich Psycholog und Menschenfreund sein muss. Nicht minder in Anspruch genommen ist die Familie des Kranken, der die Existenz der Angehörigen vielfach zu einer martervollen macht, denn die Krankheit schädigt den Charakter, macht zum rücksichtslosen, reizbaren Egoisten.

Nur selten bleibt diese schädigende Wirkung bei trefflicher Charakteranlage und Erziehung aus.

Vor solchen Helden, die Willensstärke, Selbstbeherrschung sich bewahren, und ihr Leiden mannhaft ertragen, muss man Hochachtung haben, gleichwie vor Ehegatten und sonstigen Angehörigen, deren unerschöpfliche Liebe und Geduld nicht müde wird jahrelange Nergeleien und Verstimmungen über sich ergehen zu lasssen, freilich mit der nicht

geringen Gefahr, mit der Zeit selbst nervenkrank zu werden.

Die moralische Behandlung hat in erster Linie die Aufgabe, Muth und Vertrauen des Kranken in seine Zukunft rege zu erhalten, nicht minder durch wohlthätige Ablenkung u. s. w. andere und günstige Eindrücke zu verschaffen.

Selbstverständlich muss die Art der Ablenkung (Beschäftigung, geselliger Umgang, Spiele, kleine Reisen u. s. w.) dem jeweiligen Kräftezustand des Kranken entsprechend sein und genügt es nicht einfach anzuordnen, dass der Kranke sich zu zerstreuen habe.

Geradezu Gift für die Kranken ist es, wenn sie, ausser mit dem Arzt, über ihre Krankheit viel reden, mit ähnlichen Kranken verkehren (Jedermann kennt den ansteckenden Einfluss des Umgangs mit Hypochondern) oder gar in populären oder wissenschaftlichen medizinischen Büchern Rath und Aufklärung über ihr Leiden suchen.

Sicher wird durch all dies nur das Gegentheil erreicht und Gemüth und Phantasie aufs Aeusserste beunruhigt.

Der Einfluss moralischer Eindrücke auf Bewusstsein und Befinden dieser Menschen ist ein gewaltiger. Werden doch Nervenkrankheiten durch Gemüthsbewegungen, namentlich durch Schreck oft zum Ausbruch gebracht und andererseits durch mächtige moralische Erschütterungen zuweilen beseitigt.

Bekannt ist, um nur ein Beispiel anzuführen, das gewöhnliche Aufhören selbst heftigen Zahnschmerzes auf dem Weg zum Zahnarzte. Dieses Aufhören erklärt sich aus dem Einfluss der psychischen Erregung über die zu gewärtigende Zahnoperation.

In ähnlicher Weise schwinden Herz- und Respirationskrämpfe, Angst- und andere nervöse Anfälle, sobald der bewährte Arzt an das Krankenbett tritt.

Der Kranke, welcher sich vor Schlagfluss u. dgl. fürchtet, vermag ruhig im Theater auszuharren, wenn er einen Eckplatz hat und seinen Rückzug ins Freie gedeckt weiss.

Ein Anderer hat Furcht vor dem Passiren menschenleerer Plätze und Strassen bis zur Unfähigkeit dazu, aber er vollbringt diese Leistung anstandslos, wenn nur ein Kind ihn begleitet oder ein Wagen in der Nähe fährt.

Ganz analog wirken Charlatanerien, Wunder- und Zaubermittel, die in Wasser abgefüllte Electricität des Conte Mattei, wohl einer der drolligsten Humbugs der Gegenwart, nicht minder die Streukügelchen der Homöopathen.

Man möge derartige Mittel nicht schelten, sofern sie im guten Glauben und nicht aus unlautern Motiven Dessen, der sie anordnet, Anwendung finden, aber man vergesse nicht, dass sie nur wirken, wenn und solange der Kranke an sie glaubt, dass ihre

Wirkung eine moralische und keine physikalische oder chemische ist.

Gibt es doch zahlreiche, von Schlaflosigkeit geplagte Nervenkranke, bei denen es genügt, wenn das erprobte Schlafmittel als sicherer Schutz gegen die Qualen einer schlaflosen Nacht — blos auf dem Nachttische steht.

Bekannt ist die Geschichte jenes Hypochonders, den ein erfahrener und befreundeter Arzt von seiner Krankheit durch besonders heilkräftige Pillen befreite.

Als der Genesene die Wirkung dieser Pillen rühmte, beging der Arzt den Fehler, ihm zu sagen, dass sie aus nichts Anderem als aus Brotkrumen bestanden hatten.

Der Genesene, in seinem Vertrauen tief erschüttert, wurde recidiv und unheilbar.

Ueber diese Thatsachen und über Diejenigen, welche sie bieten, haben wir keinen Grund zu spotten. Wir lernen daraus einfach den Werth der moralischen Behandlung und der Beruhigung aus dem Vertrauen in Aerzte und Mittel, mögen diese nun Streukügelchen, Eau de Lourdes, wunderthätige Reliquien und Mattei nicht am letzten — die Electrohomöopathie sein.

Neben der moralischen Behandlung spielt die diätetische in der Kur chronischer Nervenkrankheiten eine wichtige Rolle.

Anregung und Umgestaltung der Gesammter-

nährung, des Stoffwechsels durch zweckentsprechende Nahrung, Bewegung, gute Luft sind Haupterfordernisse da, wo ein vielfach unzweckmässig oder schlecht genährtes, in seinen Funktionen tiefgestörtes Gesammtnervensystem das Behandlungsobjekt bildet. Der Werth jener Faktoren ergibt sich klar aus den wenigstens temporären Erfolgen, die selbst eine nach Umständen zu rigorose und unphysiologische Diät (Vegetarianerkost, Schroth'sche Semmelkur, Tisch in manchen Kaltwasserheilanstalten) gleichwohl erzielt.

Die Nahrung für Nervenkranke muss im Allgemeinen kräftig, eiweiss- und fettreich, reichlich und reizlos sein.

Häufigere Zufuhr von Nahrung (etwa fünf Mahlzeiten) passt für sie im Allgemeinen mehr als die bei Gesunden übliche Lebensweise, wo man nur dreimal im Tage den Magen befriedigt.

Besondere Auswahl und Vorsicht im Küchenzettel bedürfen Leute, die an nervösen Magenkrankheiten leiden. Sie fehlen vielfach darin, dass sie zu wenig flüssige Nahrung geniessen.

Fette, zuckerreiche und grobe Kost passt für solche Kranke im Allgemeinen nicht.

Kopfneurastheniker und Hypochonder fehlen oft darin, dass sie zu viel Eiweiss und zu wenig Kohlenhydrate geniessen, überhaupt ihren Verdauungsorganen zu wenig Ballast zuführen. Damit leidet die Stuhlfunktion und steigert sich der lästige Kopfdruck. Reichliche Aufnahme von Gemüsen, Obst

wirkt hier oft trefflich, nicht minder der Genuss des Grahambrots.

Schwacher Thee und Caffee brauchen nicht gemieden zu werden.

Wichtig ist eine genaue Tageseintheilung.

Zu langes Schlafen ist unzuträglich für Nervenkranke. 8—9 Stunden genügen. Die Mahlzeiten sollen passend von 3 zu 3 Stunden vertheilt und das Abendessen 2 Stunden vor dem Schlafengehen beendigt sein.

Müssigang ist vom Uebel. Die Beschäftigung und Ruhe müssen in passender Abwechslung stattfinden. Geistige und körperliche Anstrengung sind zu meiden. Aufenthalt in freier Luft ist immer wohlthätig.

Ausser bei Rückenmarksasthenikern ist reichliche körperliche Bewegung von grossem diätetischem Werth.

Es gibt schwere Zustände von Nervenerschöpfung und speciell spinaler Asthenie, in welchen jede körperliche Bewegung vorläufig eine Ueberanstrengung bedeutet und Bettruhe zunächst die einzig richtige Behandlungsweise bildet. Passive Bewegung durch Massage, Electricität kann dabei von grossem Werth sein, bei tief gesunkener Ernährung zugleich mit forcirter Nahrungsaufnahme (Playfair'sche Mastkur).

Schwierig ist es, allgemeine diätetische Vorschriften bezüglich des Genusses geistiger Getränke zu geben.

Im Grossen und Ganzen können sie nur als Arznei in Betracht kommen, nur gelegentlich der Mahlzeiten gestattet sein.

Kohlensaure Getränke, nach Umständen selbst Sodawasser, Pilsener Bier u. s. w. werden von vielen Kopfdruckkranken nicht ertragen.

Bei neurasthenischen und hysterischen Erschöpfungszuständen, gewissen Fällen von Platz- und anderer Furcht sind spirituöse Getränke als Beruhigungs- und Stärkungsmittel von hohem Werth.

Hier besteht jedoch Gefahr ihres Missbrauchs und die Möglichkeit, dass der Kranke Trinker wird gleichwie andere Kranke, wenn ärztlich nicht genügend überwacht, Morphinisten werden.

Tabakrauchen bekommt Nervenkranken gewöhnlich nicht gut.

Herz-, Magen- und Gehirnastheniker werden dasselbe zu meiden haben. Wo es überhaupt gestattet werden kann, müssen leichte Sorten geraucht werden und niemals bei nüchternem Magen. Tabakschnupfen — eine hässliche Gewohnheit unter allen Umständen — dürfte unschädlich sein.

Immer muss der Tabakgenuss ärztlich überwacht werden, denn da er momentan angenehm sein kann, kommen Nervenüberreizte leicht zu dessen Missbrauch, gleichwie zu dem anderer Genussmittel.

Ueber die Frage, wie es mit sexuellem Verkehr gehalten werden soll, lassen sich nicht gut allgemeine Vorschriften geben, als höchstens die, dass auch

hier Einschränkung geboten und der Arzt zu Rathe gezogen werden muss.

Von diätetischem Werth als den Stoffwechsel anregend, die Nerven beruhigend und den Schlaf befördernd sind laue Bäder. Ihr Werth bei Nervenkranken liegt zwischen 23 und 27° R. je nach Constitution, Blutfülle, Gewöhnung der Kranken.

Bäder über 27° sollten niemals bei Nervenkranken im engeren Sinne zur Anwendung gelangen. Sie steigern geradezu die Nervosität und sind als warme Bäder (28—30° R.) geeignet, bei nervösen Menschen Nervenschwäche direkt hervorzurufen.

Zur Diätetik des Geistes gehört vor Allem das Meiden von Gemüthsbewegungen — eine schwere Forderung bei dem Umstand, dass der Kranke im Allgemeinen recht emotiv an und für sich ist und doch nicht allen Einflüssen des socialen und familiären Lebens entzogen werden kann.

Wenn man weiss, wie gefährlich Gemüthsbewegungen sind, wie sie zerstören können, was monatelange ärztliche Mühe und Kunst mühsam aufbaute, so muss wenigstens thunlichst ihre Vermeidung angestrebt werden. Das ist keine Kleinigkeit bei vielen Menschen, die durch Fehler des Temperaments oder auch der Erziehung geradezu Emotionen nöthig zu haben glauben und, wenn sie keine haben, sich solche machen.

Gewöhnlich sind sie in beständiger Sorge um das Wohl der Ihrigen, geborene Schwarzseher, die

sich Leben und Lebensglück verbittern, sich und Andere nur quälen. Höhere Grade dieser Sorte von Nervosität gedeihen nur, wenn die Kranken längere Zeit entfernt von der Familie sind und wenn es gelingt, sie zu einer zuträglichen und ablenkenden Thätigkeit zu bringen, eine mühsame psychologische Aufgabe, die einer Nacherziehung gleichkommt und kaum ausserhalb einer Kuranstalt gelöst wird.

Solche unglückliche Naturen haben Ursache, den Türken mit seinem Fatalismus zu beneiden.

Philosophischen und ächt religiösen Sinn sucht man bei ihnen jedenfalls vergebens.

Von der grössten Bedeutung für das kranke Nervensystem ist ausreichender Schlaf.

Leider ist Schlaflosigkeit eine stehende Klage Nervenkranker, deren Viele sich vor dem Abend, dem Vorboten der schlaflosen Nacht, geradezu fürchten.

Ein Trost für Arzt und Angehörige bleibt immerhin die Erfahrung, dass Nervenkranke gewöhnlich übertreiben und länger und besser schlafen als sie es zugeben.

Immerhin leiden viele dieser Kranken an ungenügendem und unerquicklichem Schlaf und bedürfen diesbezüglich der Nachhilfe.

Wer nervenkrank ist und gut schlafen will, hat vor Allem zu beachten, dass er sein Lager erst dann aufsucht, nachdem seine Verdauung beendet ist. Er muss eine leichte Abendmahlzeit halten und darf

nach dem Abendessen weder körperlich noch geistig sich anstrengen, geschweige sich gemüthlich erregen, an Hazardspielen theilnehmen, disputiren, Briefe empfangen und beantworten.

Die Zeit nach dem Abendessen bis zum Schlafengehen muss der Vorbereitung zum Schlafen gehören. Harmlose Conversation, Patience- oder ein anderes Geist und Gemüth nicht anstrengendes Spiel, nicht aufregende Lektüre, noch besser sich Vorlesenlassen sind passende Beschäftigungen.

Thee, Caffee, Wein, Tabak verscheuchen den Schlaf. Bier befördert ihn manchmal. Wohn- und Schlafraum müssen gut ventilirt sein.

Wer auf das Prädikat nervenkrank Anspruch macht und in Cafés, Restaurants, Theater, Concert, Spielklub sich Abends herumtreibt, den Rauch und Dunst solcher Lokale auf sich einwirken lässt, selbst raucht, mit Politik und Zeitungslektüre sich aufregt, hat es sich selbst zuzuschreiben, wenn er den Schlaf nicht findet und erst nach Stunden einschläft, um bald und unerquickt wieder zu erwachen.

Bei manchen Kranken genügen laue Bäder vor dem Schlafengehen oder das Anlegen von Priesnitzschen Bauch- oder Wadenbinden, um den Schlaf herbeizuführen.

An dritter Stelle muss der directen Heilmittel gedacht werden, welche die ärztliche Wissenschaft gegen die in den Rahmen vorliegender Schrift gehörenden Nervenkrankheiten besitzt.

Jene sind theils physikalische, theils medikamentöse.

Die ersteren erfreuen sich mit Recht eines grossen Ansehens.

Speciell sind hier zu nennen die Luft-, die Wasserkur und electrische Behandlungsweisen.

Die ersteren beiden haben zudem den Vortheil, dass sie den Kranken in der Regel zugleich in eine andere geistige Atmosphäre versetzen und so manchen schädlichen Einflüssen des häusslichen und des Berufslebens entrücken. Ungünstig ist dabei nur die allgemein verbreitete Meinung, dass eine Kur mit den üblichen 20 See-, Moor- und Mineralbädern oder 4 Wochen Wasserkur genüge, wie bei vielen anderen Krankheiten.

In der Kürze der Kurdauer liegt mit der Grund, warum so viele Nervenkranke in Bädern oder Wasseranstalten nur gebessert, geflickt, nicht aber geheilt werden.

Von dieser lächerlichen Anschauung muss sich das Publikum befreien.

Zur erfolgreichen Behandlung schwerer allgemeiner Nervenkrankheiten sind mindestens mehrere Monate erforderlich. Wer dieses Opfer an Zeit und Geld nicht bringen kann, spart besser Beides.

Gewaltige Heilmittel der Natur sind Luftkuren im Gebirg oder am Meeresstrand.

Die Bestimmung, wer ins Gebirg, wer ans

Meer gehen soll, ist nicht leicht und trotz aller wissenschaftlichen Raisonnements und Erfahrungen vielfach rein eine Frage des Versuchs.

Bewohner der Tiefebene scheinen sich mehr für Luftkuren im Gebirg, Leute, die über 400 Meter über dem Meer leben, mehr für den Aufenthalt an der See zu eignen.

Viele Individuen eignen sich gleich gut für beide klimatische Behandlungsweisen.

Der Laie möge wohl berücksichtigen, dass nicht blos das Seebad, sondern auch die Seeluft an und für sich, besonders an der Nordsee, eine mächtige Heilpotenz ist.

Bei der Wahl von Orten mit Gebirgsklima ist die Höhe über dem Meer wohl zu berücksichtigen. Freilich ist sie nicht allein massgebend, aber im Allgemeinen lässt sich wohl sagen, dass Höhenlagen unter 400 Meter wenig leisten und solche über 1000 gewagt sind und sich im Allgemeinen nur für körperlich kräftige, von Kopfdruck und nervösen Herzbeschwerden freie, nicht zu blutarme Nervenkranke eignen dürften.

Von grösstem Werth in der Behandlung der Nervenkrankheiten ist die Wasserkur, denn sie gestattet alle möglichen erregenden, beruhigenden, umstimmenden, weil den Stoffwechsel beeinflussenden Einwirkungen auf den kranken Organismus. Die Wasserbehandlung wird vorzugsweise in eigenen Heilanstalten geübt und wie gross deren Bedarf ist,

ergibt sich aus dem Prosperiren derselben und der zunehmenden Herstellung neuer. Die Hydrotherapie hat, seitdem sie aus den Händen des Bauern Priesnitz in die der Wissenschaft übergegangen und aus grober Empirie zu einer rationellen wissenschaftlichen Methode geworden ist, Rühmliches geleistet.

Dass es aber das Wasser nicht allein thut, ist nach Allem, was in dieser Schrift besprochen wurde, klar. Die moralische und diätetische Behandlungsweise fordert ebenfalls ihr Recht.

Es gibt treffliche Kaltwasserheilanstalten, deren Aerzte neuropathologisch auf der Höhe der Wissenschaft stehen und psychologisch gebildet sind. Einer Reihe dieser Anstalten kann aber der Vorwurf nicht erspart werden, dass sie vielfach Wasserproceduren anwenden, die zu viel wärmeentziehend und mechanisch erschütternd wirken, dass sie gegen einen der ersten Grundsätze in der Behandlung Nervenkranker fehlen, indem sie, statt zu individualisiren, nach der Schablone arbeiten und, auf die allein selig machende Wirkung des kalten Wassers vertrauend, wichtige Behelfe, wie z. B. Electricität, Massage und sämmtliche Arzneimittel verschmähen.

Zu alldem führen diese Anstalten vielfach einen zu sehr dem Vegetarismus zustrebenden und für Nervenkranke nicht weniger als zuträglichen, weil eiweiss- und fettarmen Kosttisch; sie sind ferner nicht das ganze Jahr hindurch offen und in der Saison über-

füllt, so dass der Arzt unmöglich der wichtigen psychischen Behandlung des Einzelnen in vollem Umfang gerecht werden kann.

Neben der Wasserkur erfreuen sich Massage- und elektrische Kuren eines wohlbegründeten Rufes. Ihre Wirkungen sind sehr complicirte und an dieser Stelle nicht gut auseinanderzusetzen. Im Grossen und Ganzen lässt sich sagen, dass sie Stoffwechsel und Ernährung fördern, beruhigen, den Schlaf begünstigen und die Nerven stärken. Fanatische Anwendung ist natürlich ebensowenig am Platz, wie bei der Wasserkur und kann deren Anwendung nur geübten Händen anvertraut werden.

Es wäre sehr verkehrt, zu glauben, jeder Hausknecht, der kräftige Arme hat, eigne sich zum Masseur, und der blose Besitz einer Electrisirmaschine macht einen der Heilkunst Beflissenen nicht zum Electrotherapeuten.

Die Massage ist jetzt eine fashionable Behandlungsweise geworden, die nur ernstliche Gefahr läuft in Misscredit zu kommen, weil sie, gleich dem Wasser und der Electricität, von Fanatikern als Panacee für alle möglichen Leiden angewendet wird.

Die Anwendung der Electricität stösst eher auf Abneigung beim Publikum, wohl zum Theil auf Grund von Erinnerungen an kräftige Erschütterungen, denen man im physikalischen Cabinet der höheren Töchterschule oder des Gymnasiums beim Berühren electrischer Stromgeber ausgesetzt war. Die An-

wendung der Electricität bei allgemeinen Nervenkrankheiten kann gewöhnlich nur eine den ganzen Körper einbeziehende universelle sein. In dieser Form, als sog. electrisches Bad oder allgemeine Faradisation bezw. electrische Massage, ist sie von hohem Heilwerth und wird immer mehr allenthalben zur Anerkennung gelangen.

In dieser Form der Anwendung ist sie schmerzlos und braucht sich selbst der empfindlichste Patient vor dem Heilagens nicht zu fürchten. Freilich muss die Stärke des Stroms der jeweiligen Empfindlichkeit des Patienten angemessen sein, was voraussetzt, dass die Behandlung in den Händen des kunstverständigen Arztes bleibe und nicht einem beliebigen Badediener anvertraut werde.

Eine Schablone der so und so viel Sitzungen lässt sich ebensowenig aufstellen, wie bei der Wasserkur und beim Seebad.

Im Anschluss an diese mächtigen physikalischen Heilpotenzen muss der Heilmittel der Apotheke gedacht werden.

In der Behandlung chronischer Krankheiten vermeidet man gerne den allzu reichlichen Gebrauch der Medikamente, da sie Nebenwirkungen haben und man möglicherweise bei ihrem zu langen Fortgebrauch den Kranken arzneikrank macht.

Es ist nicht zu läugnen, dass physikalische Heilmittel, Diätetik und moralische Behandlung einen ungleich höheren Werth in der Therapie der Nerven-

krankheiten besitzen, aber es hiesse das Kind mit dem Bad ausschütten, wenn man ganz auf die Hilfe der Medizinen verzichten wollte.

Viele, theils tonisirend, theils beruhigend wirkende Mittel sind höchst werthvoll, indem sie die gestörte Ernährung beeinflussen und direct die Krankheitsdauer abkürzen. Vom Standpunkt der Linderung einzelner lästiger Symptome sind sie gar nicht zu entbehren, ganz abgesehen davon, dass manche Nervenkranke (Hypochonder, Hysterische, Leute aus niederen Ständen) nun einmal sich von dem Vorurtheil nicht losmachen können, dass Krankheiten mit Arzneien behandelt werden müssen, und es als Vernachlässigung betrachten, wenn man ihnen keine reicht. Selbstverständlich wird man hier möglichst indifferente oder ohnedies durch die symptomatische Indication gebotene Medizinen zur Erfüllung des moralischen Zwecks der Behandlung bevorzugen.

Das Publikum hat vielfach eine grosse Scheu vor der Anwendung gewisser Mittel (Opium, Morphium, Chloralhydrat) und hat insofern ganz Recht, als die missbräuchliche Anwendung dieser Droguen grossen Schaden anstiften kann und thatsächlich oft genug stiftet. Es übersieht aber dabei, dass diese Stoffe zugleich höchst werthvolle Heilmittel in der Hand des erfahrenen Arztes sind und dass seine Opposition gegen deren ärztliche Verordnung geradezu kindisch genannt werden muss.

Gefährlich ist ihr Gebrauch nur da, wo der

Kranke sich selbst überlassen ist, denn das krankhafte Bedürfniss führt nothwendig dann zum Missbrauch.

Die Gesetzgebung kann nicht streng genug gegen Droguenhändler und Pharmaceuten, die solche heroische Mittel ohne ärztliche Autorisation hergeben, vorgehen.

Ganz besonders zu warnen ist neben dem Morphinmissbrauch vor dem wochen- und monatelang, meist wegen Schlaflosigkeit fortgesetzten Chloralconsum. Er führt sicher zu schwerer Arzneikrankheit, richtiger zu chronischer Vergiftung. Länger als drei Tage nacheinander sollte niemals Chloralhydrat angewendet werden.

Was das unschuldige und als Nervenberuhigungsmittel höchst werthvolle Bromkali verschuldet hat, dass es vielfach beim Publikum schlecht angeschrieben ist und sogar im Rufe steht, blöd zu machen, weiss ich nicht. Diese Gefahr besteht nur bei ungewöhnlich hohen und lang fortgesetzten Dosen und die Blödigkeit schwindet selbst dann rasch, wenn das Mittel ausgesetzt wird. Dass es die Verdauungsorgane angreift, ist richtig, aber nur dann wenn es als Pulver concentrirt genommen wird. Gehörige Verdünnung in möglichst viel Wasser beugt diesem Missstand vor.

Berücksichtigt man alle diese der practischen Erfahrung entnommenen Bedingungen der Behandlung der allgemeinen Nervenkrankheiten, so ergibt sich die Vermuthung, dass nur selten alle diese

Forderungen durch günstige Fügung der Umstände sich vereint finden mögen und dass demzufolge die Kur der schweren und allgemeinen Nervenkrankheiten in der Regel eine undankbare Aufgabe ist, im besten Falle nur Flickwerk.

Dies ist in hohem Grad betrübend. Sollten diese doch rein funktionellen Erkrankungen eine schlechtere Vorhersage bieten, als es theoretisch den Anschein hat?

Sollte die Heilkunst unzählige Menschen, oft gerade die besten und verdienstvollsten, siech, gebrochen in Lebensmuth und Nervenkraft, verzweifelnd an einer besseren Zukunft, sich selbst und ihrer Krankheit überlassen müssen?

Die Erfahrung muss darauf antworten, dass jedem Specialisten Fälle vorkommen, die nutzlos alle möglichen Autoritäten consultirt, jahrelang in südlichen Klimaten, in Gebirgen, in Seebädern verweilt, alle erdenklichen Kuren vergeblich durchgemacht haben, um endlich, vielleicht schon nahe der Verzweiflung, doch zu genesen in Lebensbedingungen, die eine andauernde, consequente, diätetische und moralische Behandlung gestatteten. Diese fehlte bisher freilich bei dem planlosen Umherreisen und erst mit der Ergänzung des Heilapparates durch jene wichtigsten Faktoren erwiesen sich die physikalischen und sonstigen Heilmittel hilfreich.

Auf Grund solcher Erfahrungen muss die Nothwendigkeit betont werden, Heilanstalten zu schaffen,

in welchen alle diese Heilagentien vereinigt anzutreffen sind.

Der Erkenntniss dieser Nothwendigkeit entspricht die Gründung von Sanatorien für Nervenkranke. Sie füllt eine schmerzlich empfundene Lücke in unserem Culturleben aus, das für die Behandlung der gewöhnlichen Kranken durch Spitäler, für die der Geisteskranken durch Irrenanstalten reichlich vorgesorgt hat, den Bedürfnissen der armen Nervenkranken, deren Zahl Legion ist, aber nur erst ganz vereinzelt in Form von Kuranstalten Genüge zu leisten beginnt. Diese Kranken bilden einen grossen Theil des Publikums der Wasserkuranstalten, die auch für die gewöhnlichen und leichteren Fälle ganz Treffliches leisten mögen, für die schweren, bei welchen der Schwerpunkt der Behandlung in ärztlicher Führung des Kranken und einer combinirten Anwendung des gesammten Heilapparates liegt, niemals ausreichen können, solange sie sich nicht entschliessen, das ganze Jahr zu funktioniren, die ausschliessliche Wasserbehandlung aufzugeben, ihre diätetischen Grundsätze zu reformiren und die psychische Behandlung im weitesten Umfang zur Geltung kommen zu lassen.

Den Sanatorien für Nervenkranke hätten die schwereren Fälle von Neurasthenie, Hypochondrie, Hysterie u. s. w. zuzufallen, Kranke, die durch ihre Haltlosigkeit, Unsicherheit, Willensschwäche und Hilflosigkeit einer beständigen ärztlichen Führung di-

ätetisch, moralisch und medizinisch bedürfen. Die Schwierigkeit der den Aerzten eines solchen Sanatoriums gestellten Aufgabe dürfte eine Beschränkung der Zahl der Kranken, etwa auf 40—50, nöthig machen.

Allen Anforderungen der Gesundheitslehre entsprechende Lage, am besten in dem für die Nervenkranken im Allgemeinen am meisten zuträglichen Mittelgebirge, in waldreicher, ländlicher Gegend, abseits vom Weltgetriebe und doch leicht erreichbar für die Hilfesuchenden, Ausrüstung mit allen Heil- und Hilfsmitteln der Heilkunst, Leitung des Ganzen durch kundige, auf der Höhe wissenschaftlicher Forschung stehende Aerzte, ein behagliches, stilles, ruhiges Asyl für den im Kampf des Lebens in seiner Nervenkraft erschütterten, erschöpften Menschen, in welchem Alles aufgeboten wird, um ihn die Trennung von Heim und Familie nicht zu schwer empfinden zu lassen — so ungefähr müssen die Anforderungen lauten, die an ein derartiges Sanatorium zu stellen sind.

Mögen derartige Heilanstalten, durchweht vom Geiste wahrer Humanität und Wissenschaft, allenthalben entstehen und zur Heilung der tiefen Wunden, welche die Existenz in der modernen Civilisation unzähligen unserer Mitmenschen in ihrem Lebensmuth und Lebensglück fort und fort zufügt, das Ihrige beitragen!

# INDEX.


## A.

Alkoholausschweifung, Folgen 47.
— Missbrauch 45.
Angstzustände bei Nervenkranken 117.
Arbeit, geistige 80.
Arbeitseintheilung 84.

## B.

Bäder 142.
Bad, electrisches 149.
Behandlung Nervenkranker 128.
— diätetische 138.
— fehlerhafte 129.
— moralische 134,
— nothwendige Bedingungen 131.
— Misserfolge 128.
Belastung, nervöse 27.
Berufswahl Nervöser 103.
Blasirtheit, moderne 88.
Brommittel 151.

## C.

Caffee 50.
Chloralhydrat 150.
Chloralmissbrauch 49.
Constitution, nervöse 25.

## D.

Diätetik der Arbeit 80.
— der Erholung 83.
— der Genussmittel 93.
— der Kinderstube 97.
— der Nahrung 19.
— des Schlafs 91. 143.

## E.

Ehe Nervöser 103.
— unter Blutsverwandten 20.
Ehelosigkeit 43.
Ehen, moderne 71.
Ehe, Eingehung guter 79.
Eingebildete Krankheit 130.
Einseitige Begabung nervöser Kinder 103.
Electrische Kuren 148.
Electrohomöopathie 137. 138.
Englische Krankheit 74.
Entwicklungsalter 98.
Entwicklung, verfrühte 38.
Erblichkeit nervöser Gebrechen 24.
Erhaltung d. Nervengesundheit 76.
Erziehungsfehler 32. 34. 41. 100.
Erziehung, vorbeugender Werth 96.

Erziehung, vernachlässigte 34.
Erziehungsaufgaben 36.

F.

Ferien 86.
Frauenemancipation 55.
Frauenkrankheiten, Ursache von Hysterie 123.
Furcht vor Gefahren 4. 117.

G.

Gebirgsaufenthalt 146.
Gehirnerweichung 15.
Geistesepidemien 126.
Geistesstörung als Folge von Nervenkrankheit 124.
Geistige Getränke 140.
Gemüthsbewegungen 64. 142.
Genussmittel 21. 45.
Geschlechtliche Verirrungen 50.
— — Massregeln zu ihrer Bekämpfung 99.
Grossstadt Ursache von Nervenkrankheit 9.
Gymnasien 59.

H.

Herzkrampf 114.
Hirnferien 133.
Hypochondrie 120.
Hysterie 122.

K.

Kampf ums Dasein 9.
Kindergärten 64.
Klimatische Kuren 145.
Kopfdruck 111.
Krämpfe Hysterischer 126.
Kriegsleben 67.
Kuranstalten 153.
Kurdauer, zu kurze 145.
Kuren, electrische, Scheu davor 148.

L.

Lehrerinnen, Nervenkrankheiten solcher 57.
Luft, Lebensbedingung 18.
Luft, verdorbene 74.

M.

Massage 148.
Materialismus 32.
Materielle Grundlage des Denkens 17.
Medikamente 149.
Moralische Behandlung 108. 122. 134. 150.
Morphiummissbrauch 49.
Musik, moderne 69.
Musikunterricht 57.

N.

Nahrung Nervenkranker 139.
Nachtwachen 70. 71.
Nervenschwäche (Neurasthenie) 108.
— der Magennerven 115.
— Ursachen 110.
Nervöses Zeitalter 7.

P.

Platzangst 118.

Realschulen 63.
Rückenmarksleiden 113.

Rückenschmerz (Spinalirritation) 112.

## S.

Sanatorien f. Nervenkranke 153.
Schachspiel 89.
Schädlichkeit populärer Schriften 104.
Schlaf 21.
Schlaflosigkeit 117. 143.
Schulkrankheiten 60.
Seebad 146.
Selbstbefleckung 52.
Sexuelle Ausschweifungen 51.
Sexueller Verkehr 141.
Sinnestäuschungen 125.
Sinnlichkeit 51.
Sommerfrischen 87.
Sonntagsheiligung 86.

## T.

Tabakgenuss Nervenkranker 141.
Tabakmissbrauch 50.
Tageseintheilung 84.
Theemissbrauch 50.
Trunksucht, Bekämpfung derselben 77.

## U.

Ueberanstrengung, geistige 54.
Ueberanstrengung, körperliche 69.
Ueberbürdung der Schüler 55. 58.
Uebertreibungen Nervenkranker 125. 130.
Ursachen der Nervenkrankheiten 24.

## V.

Vegetarianer 19.
Verhütung von Krankheit bei Disponirten 95.
Volksschulen 64.

## W.

Wasserheilanstalten 147.
Wasserkur 146.

## Z.

Zeichen nervöser Constitution 27.

$23\frac{9}{4} - 207 = 51.75$

$$\begin{array}{r} 51.75 \\ 32 \\ \hline 83.75 \\ 9 \\ \hline 92.75 \end{array}$$

$4\frac{9}{4} = 9$